


Mindfulness y sobrecarga

INICIO	FIN	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	INSCRIPCIÓN
21 octubre	28 octubre	De 9.30 a 14.30 horas	10 horas	CÁMARA DE GIPUZKOA	

Nuestra sociedad es la más compleja conocida hasta ahora, y la presión por ser el número uno es constante. Estamos sometidos a más y más exigencias en un entorno con cambios vertiginosos, acompañadas por la enorme tensión impuesta para lograr cumplir cada día, por lo que es frecuente la aparición de la sobrecarga laboral.

La mayoría de nosotros hemos sentido esa agobiante situación y, sin embargo, habitualmente no sabemos cuál es el mecanismo que la origina, ni entendemos en muchas ocasiones cómo hemos llegado a una situación en la que la falta de tiempo, literalmente nos asfixia psicológicamente. Y así, sufrimos un permanente desconcierto, en medio de una constante insatisfacción psicológica y con un gran sufrimiento emocional.

En este escenario, el Mindfulness se nos ofrece como una de las técnicas psicológicas más modernas e innovadoras, no sólo para abordar la sobrecarga, sino también como una herramienta para mejorar nuestra calidad de vida en todos los ámbitos.

Objetivo

Las personas participantes en este curso podrán:

- Conocer cómo la práctica del Mindfulness logra el adecuado manejo, tanto a nivel personal como en el equipo, de los efectos en el individuo y en las organizaciones de la sobrecarga en el trabajo y el estrés tóxico crónico acompañante.
- Aprender las estrategias para afrontar y prevenir los principales estímulos, que ocasiona la situación de sobrecarga en el trabajo.
- Cómo reconocer una situación tóxica de sobrecarga, sus consecuencias, cuándo consultar, y actuaciones preventivas tanto desde la organización como desde la persona.

Programa

Módulo 1. Estrés Tóxico por Sobrecarga.

- 1º.- Qué es la sobrecarga laboral tóxica y el estrés tóxico crónico acompañante.
- 2º.- ¿Qué tipos de emociones predominan en sobrecarga?

Módulo 2. Actuación emocional ante Sobrecarga.

- 3º ¿Cómo actúa el Mindfulness ante la sobrecarga?
- 4º.- ¿Cómo parar las emociones tóxicas en sobrecarga?

5º.-Prácticas de Mindfulness.

Módulo 3. Estrategias afrontar la Sobrecarga 1

1º.- Efectos personales, en la familia, en el equipo humano y en la Organización.

2º.- Cómo reconocer, consultar y prevenir una situación de sobrecarga.

3º.- Objetivos irreales y sobrecarga.

4º.- Trabajar en multitarea. Mitos y realidades. Eficacia, calidad y multitarea.

Módulo 4. Estrategias afrontar la Sobrecarga 2

5º.- La trampa de la respuesta inmediata.

6º.- Mindfulness, y gestión del tiempo. Prioridades. Pre-work, imprescindible: Diario personal gestión del tiempo.

7º.- Cómo decir no, en una situación de sobrecarga. Asertividad un problema de manejo emocional, ejercicios.

8º.- Prácticas de Mindfulness.

Módulo 5. Prevención 1

1º.- Mindfulness y presente. La atención voluntaria en la sobrecarga.

2º.-Modo mental en piloto automático y sobrecarga.

Módulo 6. Prevención 2

3º.- ¿Qué es un problema? ¿Estrategias de adaptación psicológicas a las nuevas situaciones en un entorno difícil y con cambios continuos?

4º.-Prácticas de Mindfulness y plan de ejercicios.

Ponente

Andrés Pomares Alonso.

Coordinador Nocional de Medicina del Trabajo de Heineken España.

Diplomado en Mindfulness en Contextos de Salud por lo Universidad Complutense de Madrid.

Especialista en Medicina del Trabajo. Doctor en Medicina y Cirugía y Académico

Correspondiente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla.

<http://vimeo.com/m/100732660>

Otros datos relevantes

- **Fechas, duración y lugar**

- Días 21 y 28 de octubre de 2019. De 9.30 a 14.30 horas. 10 horas.

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia.

- **Precio**

- 140 euros

(Se retendrá un 30% en cancelaciones efectuadas entre 5 y 2 días antes del comienzo del curso y el 100% el día anterior al inicio).

FUNDAE

Las inscripciones podrán bonificarse en las cuotas de la Seguridad Social a través de la adhesión al plan agrupado de la Cámara de Gipuzkoa.

Información

943 000284

bikain@camaragipuzkoa.com

%MCEPASTEBIN%