

Programa Entorno laboral saludable: “Creando contextos laborales favorables con Psicología Positiva Aplicada”

13542

Desarrollo del curso

- Fechas: 25 de noviembre a 2 de diciembre de 2015
- Duración: 16 horas (25 y 26/11 de 9.30 a 13:30; 1 y 2/12, de 16,30 a 20,30)
- Nº Alumnos: 20
- Lugar: Seminario 20. Facultad de Medicina.
- Localidad: ALBACETE

Inscripciones

- En SOFOS desde el 28 de octubre al 15 de noviembre de 2015
- La [relación de admitidos](#) aparecerá en la web (http://www.chospab.es/cursos_jornadas/intro.php) el día 16 de noviembre de 2015.

OBLIGATORIAMENTE para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

Asimismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

ENLACE:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=13542&edicion=1>

Dirigido a
Personal sanitario.

Requisitos y Método de selección:

- ◆ Cumplir los plazos de inscripción.
- ◆ Pertener a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- ◆ Desarrollar la actividad en la G.A.I. de Albacete.
- ◆ Personal de las Unidades en que se están implantando Guías de Buena Práctica.
- ◆ Personal de plantilla.
- ◆ Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras Gerencias del SESCAM.

Motivación:

Te gusta ser positivo. Es más: necesitas ser positivo. Sea por la situación económica actual, algún conflicto laboral o familiar, una situación personal complicada.... Seguramente conoces la sensación de que siempre hay un reto, un problema, una falta de “algo”, que nos empuja a buscar vías nuevas para incrementar la “positividad” en nuestras vidas. **El problema es que nadie nos ha enseñado cómo conseguirlo.**

Hay una rama de la psicología relativamente reciente que estudia qué es lo que hacen las personas que se consideran más positivos, más satisfechos y más felices. Es la Psicología positiva, la ciencia del bienestar. Y ha descubierto lo siguiente: **el bienestar no es un estado fijo, sino un equilibrio en constante evolución. Hay muchas formas de conseguirlo, pero suele tener unos pilares en común que podemos conocer, construir y cuidar.**

En ese curso podrás adquirir conocimientos prácticos sobre los pilares del bienestar y las aplicaciones prácticas de la psicología positiva. Y lo mejor: te sirve para todos los ámbitos de tu vida. **Ese curso te ayudará a desarrollar tu inteligencia positiva y aplicarla dónde tú decidas.**

¿Te interesa tener más optimismo y una actitud positiva? ¿Quieres aprender las claves de cómo tener relaciones personales más constructivas? ¿Echas de menos disfrutar de tu trabajo siendo efectivo al mismo tiempo? ¿Necesitas aprovechar tus fortalezas de forma más inteligente, y optimizar tu tiempo y energía?

OBJETIVOS

En ese curso aprenderás los elementos claves del bienestar personal y profesional, desde un paradigma fundamentado en los principios de la Psicología Positiva, que permite crear unos contextos laborales favorables mientras previene problemas como el agotamiento por estrés, conflictos laborales y otras dinámicas dañinas.

Es un curso para incrementar el rendimiento a la vez que el bienestar. También trata de que te conozcas un poco más. Y puede que acabes encontrando nuevos caminos hacia el objetivo que todos buscamos: **la felicidad.**

DOCENTE.

Isabel Piqueras González. Licenciada en Psicología y en Ciencias de la Educación. Directora del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP) en Albacete.

En ese curso aprenderás.....:

- Qué es la Psicología Positiva y cuáles son sus aportaciones más importantes.
- Cómo generar más optimismo en ti y en otros, adoptando una actitud positiva, proactiva y basada en afrontar los retos con esperanza.
- Las claves de las relaciones positivas y la comunicación constructiva.
- Cómo convertir el estrés en flow y disfrutar de la creatividad en el trabajo (incluso si piensas que tu trabajo no tiene nada que ver con ser creativo)
- Cuál es el papel de tus fortalezas personales en tu nivel de energía, tu rendimiento y tu bienestar.
- A vincular los contenidos creando un plan personal de bienestar laboral, que podrás poner en práctica en seguida en tu vida personal.

CONTENIDOS Y PROGRAMA

Sesión 1: 25 de noviembre. 9,30 a 13,30 h. Seminario 20. Facultad de Medicina Albacete.

Psicología Positiva y Optimismo

Exposición/ discusión en grupo/ dinámicas grupales

- Repasaremos las aportaciones más significativas de la Psicología Positiva para conocer qué es... y qué no es.
- Conocerás qué es el optimismo inteligente, cómo lo puedes generar en ti y en otros.
- Trabajaremos en un caso práctico para aprender a aplicar los contenidos en situaciones de la vida real.

Sesión 2: 26 de noviembre. 9,30 a 13,30 h. Seminario 20. Facultad de Medicina Albacete.

De las emociones y relaciones Positivas

Exposición/ Juegos de roles/ Trabajo en equipos

- Descubriremos la importancia de las emociones, su función y papel en el bienestar personal y el crecimiento.
- Haremos ejercicios prácticos para desarrollar la inteligencia emocional positiva y potenciar micro-momentos de conexión con los demás.
- Conocerás tus tendencias personales en el trabajo en equipo y cómo comunicarte de forma constructiva con los demás para crear vínculos.

Sesión 3: 1 de diciembre, 16,30 a 20,30 h. Seminario 20. Facultad de Medicina Albacete.

Creatividad y engagement en el trabajo

Experiencia grupal/ Ejercicio de parejas/ Resolución de un problema creativo

- Conocerás qué es el “flow” y cómo convertir el estrés en momentos de rendimiento óptimo
- Potenciarás tu pensamiento divergente afrontando un problema creativo
- Identificarás nuevas estrategias para potenciar una actitud proactiva en el trabajo que facilita implicarse plenamente en las diferentes tareas laborales de tu puesto.

Sesión 4: 2 de diciembre, 16,30 a 20,30 h. Seminario 20. Facultad de Medicina Albacete.

Cómo aprovechar tus fortalezas para generar bienestar

Evaluación de fortalezas/ Plan de implementación personal:

- Aprenderás qué son las fortalezas y porqué son importantes en la potenciación del bienestar.
- Conocerás tus fortalezas mediante una de las herramientas de evaluación de fortalezas más utilizada del mundo.
- Uniremos los pilares del bienestar (el optimismo y las emociones positivas, las relaciones, el engagement y las fortalezas) en un plan de acción personal para implementar lo aprendido durante la formación en tu vida.

En cada Sesión se combinan exposiciones teóricas y ejercicios prácticos.

“Creando contextos laborales favorables...”

