

Mindfulness para profesionales de la salud: cómo gestionar el estrés, cuidar el bienestar emocional y transformar la relación con los y las pacientes



Ots. 15 - Api. 11 2021

Kod. @15-21

Mod.:
Online

Edizioa
2021

Jarduera mota
Luzapen luzeko online ikastaroa

Data
Ots. 15 - Api. 11 2021

Hizkuntzak
Gaztelera

Balio akademikoa
60 ordu

Antolakuntza Batzordea



Fundación
BBVA



Azalpena

Osasun sistema publikoak aurrekaririk gabeko eskaera bati egin behar dio aurre. Muturreko egoera horrez gainera, gaixotasunaren prebentzioari, esku hartze goiztiarrari eta norberaren zaintzan eta osasunaren sustapenean konpromiso handiagoa lortzeari garrantzi handiagoa ematearen beharraz aspalditik hitz egiten da.

Mindfulness-ak, haren buru-gorputza ikuspegiari esker, tresna paregabea eskaintzen die langile klinikoek beren ongizate emozionala eta osasun mentala nahiz fisikoa zaintzeko, bereziki eskaera emozional handiko egoeretan. Autozaintzaren oinarriak definitzeaz gainera, Mindfulness-ak jardun klinikorako ezinbestekoak diren gaitasunak garatzen ditu, hala nola enpatia, kontzentrazioa eta presentzia handiagoa kontsultetan; hala, paziente-profesional sanitarioaren arteko harremana eraldatzen da, ulermen eta lankidetzat handiagoa lortzeari begira.

Helburuak

Arreta kontziente edo Mindfulnessaren onurak ezagutzea, teoria eta babes zientifikotik hasita, eta praktikari garrantzi berezia ematea, egunerokotasunean txertatzea baita helburu nagusia.

Erabateko arretan oinarritutako esku hartzeen balioa ezagutzea, garapen pertsonalean eta profesionalean (autoezagutza eta onarpen handiagoa, beste pertsonetikiko sentikortasun handiagoa, emozio zailen kudeaketa).

Osasunari lotutako estresak pertsonal klinikoentzat eta pazienteentzat dituen arriskuak ezagutzea.

Osasun arazo batetik eratorritako ondorio negatiboetara egokitze bitartekaritzaren onurak identifikatzea, esate baterako, min kroniko bat kudeatzen laguntzea edo loaren kalitatea hobetzea.

Patroi eta joera mentalak identifikatzen ikastea, pazientearen arretan malgutasuna, jakin-min handiagoa eta irekitasuna garatu ahal izateko.

Entzumen aktiboa –komunikazio kontzientean izandako presentzia– lantzea, aurreiritzi eta suposamenduen eragina saihesteko; horrela, modu sakonagoan konektatuko gara pazientearekin, konfiantza sortuz eta gure konpromisoa areagotuz tratamenduarekin eta, oro har, arreta medikoaren kalitatearekin.

Mindfulness jardun formalari eta informalari esker gaitasun emozionalak garatzea, hala nola enpatia, adeitasuna eta errukia.

Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak

Programa

2021-02-15 / 2021-04-11

Sesiones en directo (vía Zoom)

“El programa incluye 4 sesiones en directo optativas para quien desee profundizar en las prácticas, realizar consultas e intercambiar experiencias de forma directa con el resto de participantes y con la facilitadora del programa. La duración de la sesión es aproximada y podrá alargarse en función del número de participantes.”

4 de marzo de 9,30 a 10,30

18 de marzo de 18,30 a 19,30

25 de marzo de 9,30 a 10,30

8 de abril de 18,30 a 19,30

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-02-15 / 2021-02-21

Mindfulness, una herramienta integrativa para el cuidado de la salud

“La práctica de la Atención Consciente es una herramienta fundamental para desarrollar las habilidades emocionales y sociales necesarias para proporcionar atención sanitaria de calidad y poder cuidar de uno/a mismo/a”

"La práctica médica depende de un profundo entendimiento entre clínicos y pacientes, y ese entendimiento humano empieza con entenderse uno mismo" Ronald Epstein (médico y profesor de Medicina Familiar, Psiquiatría y Oncología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Rochester. Desarrollando autoconciencia

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-02-22 / 2021-02-28

Desarrollando flexibilidad mental y apertura en la atención de los/as pacientes

¿Cómo influyen los modelos mentales en la práctica clínica? ¿Qué son las emociones y por qué tienen ese poder para influir en la toma de decisiones?

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-03-01 / 2021-03-07

La salud emocional

¿Qué es y cómo funciona el estrés? Herramientas de gestión emocional en situaciones difíciles. Identificar las consecuencias del estrés en la salud mental y física.

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-03-08 / 2021-03-14

La atención al/la paciente: la comunicación

El valor de la empatía El proceso de la empatía Escucha atenta para mejorar la comunicación, generar complicidad en el tratamiento terapéutico y mejorar la calidad del servicio

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-03-15 / 2021-03-21

Un paso más: La compasión dentro del sistema de salud

Beneficios de la compasión en el sistema, tanto dentro de la organización como en el acompañamiento al enfermo/a

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-03-22 / 2021-03-28

Autocuidado, rendimiento y felicidad

Autocuidado, rendimiento y felicidad, ¿de qué estamos hablando? Priorizando el autocuidado: gestión personal del tiempo

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-03-29 / 2021-04-04

Incorporando un hábito

Práctica intensiva Plan de trabajo

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

2021-04-05 / 2021-04-11

Evidencia científica y buenas prácticas

Investigación de los beneficios de la práctica de Mindfulness en el entorno del cuidado de la salud
Buenas prácticas

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

Zuzendaritza



Susana Zaballa Heredia

Consultora

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

Irakasleak



Susana Zaballa Heredia

Matrikula prezioak

| MATRIKULA | 2021-02-17 ARTE |
|---|-----------------|
| OROKORRA | 206,00 EUR |
| MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA | 175,00 EUR |
| MATRIKULA EXENTZIOA | 144,00 EUR |
| Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA | 175,00 EUR |