



Denominación	CÓMO TRABAJAR MEJOR, VIVIR MEJOR ... LO HACES TÚ					
Línea estratégica (indicar)/necesidad sentida	Salud laboral					
Destinatarios	Todo tipo de personal sanitario y no sanitario de la red asistencial					
N.º de ediciones		Participantes por edición	25	Total participantes		
N.º horas por edición	25	Total horas		Act. Acreditada (Sí/No)	Nº créd.	
Nombre Proveedor	Consultores M&TT, S.L.					
Metodología	Tipo ac. formativa	Curso	Método	Teleformación		

Calendario previsto:

Lugar de impartición:

Objetivos:

Reflexionar sobre los “elementos que nos componen”, para, desde lo que somos, darnos un “giro positivo” y ... sentirnos mejor - vivir mejor.

- Tomar conciencia de nuestra manera de pensar y sentir dentro y fuera del trabajo.
- Aprender cómo influyen los factores externos e internos en nuestra forma de vivir.
- Reflexionar sobre nuestra posición vital y laboral actual y cómo mejorarla.
- Adoptar estrategias conductuales y cognitivas concretas para controlar nuestras creencias: sobre nosotros, los demás, el entorno de trabajo, la vida,...
- Planificar nuestro propio plan de “Mejora de vida”

Contenido y horas de cada módulo:

Contenidos	Tiempo previsto para la actividad
LA ACTITUD: <ul style="list-style-type: none"> • Mis pensamientos /emociones • ¿Cómo gestionarlos? • El optimismo como elección mental. La resiliencia. 	2 horas
EL CUERPO / LA CONDUCTA: <ul style="list-style-type: none"> • Mi postura, ¿cómo influye en mis sentimientos? • Lo no verbal y los sentimientos. 	2 horas
EL MOMENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Aprende a disfrutar. “La zona de confort” • La Felicidad como proyecto (no como meta) 	3 horas
NUESTRA PROPIA IMAGEN: <ul style="list-style-type: none"> • Me conozco y me quiero... La autoestima. • Mi propio Elemento. • Y además me reinvento... Análisis DAFO. 	4 horas
EL HUMOR: <ul style="list-style-type: none"> • Los beneficios que produce. • ¡ Reid más y mejor ! 	3 horas
LAS RELACIONES: <ul style="list-style-type: none"> • La sinergias positivas. • El networking personal. • Dinámica grupal, mejoras 	4 horas
LOS VALORES: <ul style="list-style-type: none"> • “DAR”: La Técnica ganar/ganar. • “PERDÓN”: Resolución de conflictos. • “ESPERZANZA”: Locus de control: las expectativas. 	4 horas
Plan de acción personal	3 horas