

Salud emocional en primera línea

Herramientas para cuidarte y cuidar



AYUNTAMIENTO DE
TORREVIEJA



DIRIGIDAS

Profesionales a los que va dirigida la formación:

- Cuerpos de seguridad
- Policía Local
- Guardia Civil
- Agentes de movilidad
- Vigilantes municipales
- Servicios de emergencia y atención directa
- Bomberos
- Personal de Protección Civil
- Técnicos sanitarios de emergencias
- Profesionales vinculados al bienestar comunitario
- Cargos intermedios y responsables de área

OBJETIVO

Fortalecer las competencias personales y profesionales en el manejo de la ansiedad y el estrés, promoviendo el bienestar emocional de los participantes. Esta formación busca dotar a los asistentes de herramientas prácticas que les permitan afrontar con mayor eficacia las exigencias propias de su labor diaria, prevenir el desgaste psicológico y contribuir a la detección temprana y prevención de posibles alteraciones en la salud mental.

IMPARTE

Profesionales especialistas en psicología y psiquiatría del servicio de psiquiatría del departamento de salud de Torrevieja

Salud emocional en primera línea

Herramientas para cuidarte y cuidar

SESIONES MATINALES

14 DE ABRIL

Sesiones 14 de abril (10.00 - 13.00 hs)

Ansiedad bajo control: entender para gestionar

+

Pensamientos que sabotean: cómo detectarlos y cambiarlos

Salón de actos, HU de Torrevieja

15 DE ABRIL

Sesiones 15 de abril (10.00 - 13.00 hs)

Asertividad: el arte de decir lo que piensas sin perder la calma

+

Soluciones con cabeza: tiempo, sueño y acción eficaz

Salón de actos, HU de Torrevieja

SESIONES VESPERTINAS

13 DE MAYO

Sesiones 13 de mayo (16.00 - 19.00 hs)

Ansiedad bajo control: entender para gestionar

+

Pensamientos que sabotean: cómo detectarlos y cambiarlos

Salón de actos, HU de Torrevieja

14 DE MAYO

Sesiones 14 de mayo (16.00 - 19.00 hs)

Asertividad: el arte de decir lo que piensas sin perder la calma

+

Soluciones con cabeza: tiempo, sueño y acción eficaz

Salón de actos, HU de Torrevieja



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender la ansiedad y su manejo
- Reducir niveles de ansiedad
- Aprender técnicas de relajación
- Gestionar pensamientos negativos
- Mejorar la comunicación interpersonal
- Potenciar la resolución de problemas
- Fortalecer recursos personales
- Optimizar la gestión del tiempo
- Mejorar la calidad del sueño
- Reducir el uso de ansiolíticos

Nuestra prioridad es el bienestar de los profesionales públicos. Por ello, el objetivo principal de esta formación es fortalecer la capacidad de afrontamiento ante la ansiedad y el estrés, promoviendo un mayor equilibrio emocional en quienes participan.