



L'addicció a la queixa

La millora de la salut depèn en bona mesura del coneixement,
l'acceptació i la regulació de l'estat d'ànim.



Hospital General de Granollers
Dijous, 14 de març de 2019

De 16 a 18 hores
Aula Paranimf

OBJECTIUS

AFAVORIR l'autoconeixement mitjançant la comprensió i l'ús intel·ligent tant del pensament, com de les emocions i el comportament en la seva vida diària.

DESENVOLUPAR actituds, coneixements i habilitats necessàries per afrontar els reptes amb autonomia i satisfacció.

POTENCIAR les habilitats de relació amb un mateix i amb les altres persones per millorar de forma significativa els nivells de salut i de benestar personal a la queixa.

METODOLOGIA

L'activitat formativa està orientada a l'activitat pràctica dels coneixements i la implementació d'una metodologia de fàcil aprenentatge, fàcil maneig i de resposta ràpida.

FORMADORA



Carme Mesa Hernández Infermera. Assesora de salut personal i laboral
Diplomada en Infermeria per la Universitat de Vic. Col. 52620.

Màster en Infermeria Escolar per la Universidad de Barcelona (UB). Màster en Cures
Infermeres a l' Atenció Primària de Salut (UB). Relació i Ajuda. Màster en Programació
Neurolingüística (Institut Neurón). Trainer's Training amb PNL (Institut Neurón). Postgrau
en Intel·ligència Emocional en les Organitzacions per la (UB). Practitioner of Generative
Coaching. International Association of Generative Change (IAGC).

CONTINGUT

Parlem de la condició humana:

- a/ Funcionament de la persona en diferents dimensions.
- b/ Identificar dificultats específiques per resoldre els propis problemes.
- c/ Relació entre l'estat d'ànim i la salut emocional: resultats personals i laborals.
- d/ Autogestió de les habilitats i els estils de vida més funcionals i saludables.

Inscripció

Cal tramitar-la, seguint aquest enllaç:
http://www.fphag.cat/curs_adiccio_queixa/

Matricula: 15€

Contacte: iguix@fhag.es