

GRUPO DE APOYO EMOCIONAL ONLINE

“CUENTA CONMIGO”



Dirigido a enfermeros/as.

Con bonificación del 50% para colegiados/as.

Dicho coste será asumido por el Colegio Oficial de Enfermería de la Región de Murcia.

OBJETIVO:

Ofrecer un espacio de apoyo emocional al personal de enfermería que está lidiando con las dificultades y el estrés de la pandemia del Covid-19.

CONTENIDO DE LAS SESIONES Y FECHAS

1º SESIÓN	INTERVENCIÓN EN CRISIS	10 MARZO
2º SESIÓN	TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	17 MARZO
3º SESIÓN	HÁBITOS SALUDABLES DE AUTOCUIDADO Y FORTALEZAS	24 MARZO
4º SESIÓN	MANEJO DE LAS PREOCUPACIONES	14 ABRIL
5º SESIÓN	INTERVENCIÓN EN ESTRÉS AGUDO	21 ABRIL
6º SESIÓN	HABILIDADES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	28 ABRIL
7º SESIÓN	COMUNICACIÓN EFICAZ	05 MAYO
8º SESIÓN	SENTIDO VITAL ANTE EL SUFRIMIENTO	12 MAYO

8 SESIONES / 2 HORAS DE DURACIÓN / 17.00 – 19.00 horas / Plataforma Zoom

1 DÍA A LA SEMANA / MIÉRCOLES

GRUPO DE 8-10 PERSONAS / PRECIO TOTAL: 80€

Inscripciones y consultas: 619 77 62 36 / anapsicovida@gmail.com

IMPARTIDO POR:

Ana Canales

Psicóloga Sanitaria especialista en psicopatología, intervención clínica y salud. Subdirectora de Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia.

