

**PROGRAMA CURSO**

**“Estrés laboral y autocuidado”**

**PÚBLICO OBJETIVO**  :Esta capacitación está orientada a todos los Funcionarios(as) de la red de Salud Metropolitano Sur Oriente.

**MODALIDAD** :Presencial

**FECHAS DE EJECUCIÓN** : 13 y 14 de Marzo, Sala 1

**LUGAR** : Dependencias del Departamento de Gestión de Capacitación de las personas de la Dirección de Servicio de Salud Metropolitano Sur Oriente.

**OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD**

Aprender a conocer y reconocer el fenómeno del estrés, sus distintas manifestaciones, para de esa manera desplegar estrategias de cuidado personal.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Conocer el fenómeno del estrés y sus distintos modelos explicativos.

2. Reconocer las distintas manifestaciones del estrés.

3. Incorporar herramientas y habilidades de autocuidado en las distintas áreas de funcionamiento vital.

**CONTENIDOS**

* Estrés y modelos explicativos.
* Estrés en personal clínico hospitalario.
* Burnout y Engagement como partes de un continuum
* Mobbing o Acoso laboral
* Estrategias de afrontamiento salutíferas
* Entrenamiento en Asertividad laboral
* Entrenamiento en Mindfulness

**INSCRIPCION :** Las inscripciones sólo se realizarán vía Correo electrónico

 Al correo **sgrandon@ssmso.cl**mencionando lo siguiente:

1. Nombre completo
2. Rut
3. Teléfono de contacto
4. Nombre de su jefatura directa
5. Llenar y enviar Formulario de permiso de la Jefatura.