

Curso de Autocuidado emocional

Online o presencial

Bon. FUNDAE



temporing formación

Presentación

Promueve una cultura de autocuidado y corresponsabilidad emocional.

Invertir en autocuidado emocional no solo reduce costes asociados al estrés laboral (bajas médicas, rotación, conflictos), sino que mejora el clima organizacional y la retención del talento.

Las normativas sobre prevención de riesgos psicosociales y los nuevos modelos de trabajo (híbrido, remoto, flexible) exigen herramientas prácticas para cuidar el estado emocional de los equipos.

temporing **formación**



“Las organizaciones saludables son más competitivas.”

Objetivos:



Reconocer la importancia del autocuidado emocional como herramienta fundamental para la salud mental en el trabajo.



Identificar factores de riesgo emocional en el entorno laboral, como el estrés crónico, el burnout o el conflicto interpersonal.



Desarrollar habilidades prácticas de gestión emocional, incluyendo técnicas de regulación emocional, mindfulness y comunicación asertiva.

Propuesta de formación.

Introducción al autocuidado emocional

Contenido

- ¿Qué es el autocuidado emocional?
- Salud mental y emocional en el ámbito laboral.
- El impacto del estrés y la sobrecarga emocional.



Identificación de factores de riesgo



Contenido

- Factores organizacionales, interpersonales e individuales.
- Síntomas del desgaste emocional y burnout.
- Autoevaluación del bienestar emocional.

Herramientas de autocuidado emocional

Contenido

- Técnicas de respiración y relajación.
- Mindfulness y atención plena en el trabajo.
- Regulación emocional y gestión del conflicto.



Comunicación emocionalmente saludable



Contenido

- Asertividad y empatía en el entorno laboral.
- Gestión de límites y manejo del "no".
- Escucha activa y feedback constructivo.

Plan personal de autocuidado

Contenido

- Identificación de necesidades personales.
- Diseño de un plan de acción realista y sostenible.
- Estrategias para mantener la motivación y la constancia.



Presupuesto y horarios.



Online, virtual o presencial



Duración y horarios a medida



Fechas bajo demanda



Precio a consultar dependiendo de las necesidades



Posibilidad de
bonificación
FUNDAE

Y tú, ¿eres temporing?

training@temporing.es

[618 68 80 52](tel:618688052)



temporing formación