

mentevita

Contigo paso a paso

mentevita
Contigo paso a paso

i+12
Instituto de Investigación
Hospital 12 de Octubre

C O N T I G O

ayudamos a tus profesionales a
potenciar su rendimiento
cuidando su salud psicológica.



FORMACIÓN PARA PROFESIONALES SALUDABLES

objetivo

Ofrecer a los asistentes conocimientos y **herramientas prácticas** para potenciar su **rendimiento** profesional mientras cuidan su **salud psicológica**.



1

Taller PRESENCIAL

mentevita
Contigo paso a paso

gestión eficaz del estrés

El alto rendimiento es compatible con el autocuidado y el bienestar psicológico.

a Resumen de contenidos

Claves para **prevenir** la aparición del estrés laboral.
Estrategias para **detectar** la aparición del estrés laboral.
Herramientas para **afrontar** el estrés laboral de una forma saludable.

b Modalidad

Presencial
Grupos máx.15 asistentes

c Duración y Nivel **semilla:**

4 horas

Reduce el absentismo y la rotación de tus equipos preservando su bienestar y salud psicológica.
Profesionales saludables hacen organizaciones saludables.



2

PROGRAMA NIVEL SEMILLA

gestión eficaz del estrés

a Resumen de contenidos

Bloque 1 · Comprender el estrés y prevenir el desgaste

- Bienestar psicológico en el trabajo
- Estrés puntual, estrés sostenido y burnout
- Autocuidado y recuperación

Bloque 2 · Detectar el desgaste y responder a tiempo

- Mapa de demandas y recursos
- Detección temprana del malestar
- Hábitos de prevención y gestión de límites

b Metodología

El taller se realizará con un equilibrio permanente entre conceptos teóricos y ejercicios prácticos, como roleplaying, autorreflexiones y dinámicas de juego grupal.



3

nuestro valorañadido

a Todos nuestros formadores son **psicólogos sanitarios**. Aplicamos la **ciencia** del comportamiento humano a la realidad de tu organización

b Tenemos más de **20 años** de experiencia formando equipos y personas en la mejora de su rendimiento y bienestar psicológico.

c Metodología **práctica** y **aplicable** que busca mejorar el **rendimiento** cuidando el **bienestar emocional.**

mentevita
Contigo paso a paso

WhatsApp 24h
667 20 22 72

Teléfono
667 20 22 72

mentevita@mentevita.com

www.mentevita.com