

Curso online: "Estrategias para el Bienestar Personal y Profesional del Veterinario"

DESCRIPCIÓN

Curso online con 3 sesiones en directo que quedarán grabadas. Material de trabajo previo y posterior adicional en el campus.

La medicina veterinaria implica una elevada exigencia y una gran carga emocional derivada del trato con animales, tutores, equipos profesionales y de condiciones laborales extremas.

De ahí la existencia de altos niveles de estrés, burnout y fatiga por compasión en este ámbito, superando a otras profesiones sanitarias. (Foote, 2023; Bugg, 2023).

La formación en gestión emocional, estrés y comunicación es clave para afrontar tales desafíos y proteger el bienestar del profesional, así como mejorar la calidad de la atención y los resultados clínicos. (Journal of the American Veterinary Medical Association, 2023).

Se trata de dotar a los y las asistentes de herramientas prácticas que les permitan afrontar de manera eficaz las demandas emocionales, psicológicas y de comunicación inherentes a la práctica de su profesión en el día a día

CONTENIDO DEL CURSO

En directo:

Sesión1 ¿Qué hago con todo lo que siento? Martes 30 de septiembre. 18:00h

– Emociones:

- * ¿Qué son y para qué me sirven?
- * Las más habituales en la práctica veterinaria.

– Distorsiones cognitivas:

- * El poder de los pensamientos en la gestión emocional.

Sesión 2. Gestión del estrés y la empatía. Lunes 13 de octubre. 14:00h

– Estrés:

- * El malo y el bueno.
- * Factores que favorecen el estrés laboral en ámbito veterinario.
- * Recursos prácticos de afrontamiento del estrés.

– Empatía vs Ecpatía:

- * Dónde pongo el límite.
- * Esto no es mío.

Sesión 3. Comunicación asertiva. Lunes 27 de octubre. 18:00h

– Comunicación efectiva basada en el respeto hacia uno mismo y los demás.

– Maneras de afrontar el conflicto:

- * Estilos de manejo de conflicto: competir, colaborar, evadir y ceder.
- * Reacciones emocionales vs. reacciones racionales.

– Cierre.

* Dinámicas teórico/prácticas genéricas de trabajo previo

* Posibilidad de ver contenido teórico grabado.

* Foros para dudas.

* Herramientas de gamificación/ materiales con ejercicios, lecturas, etc.

Equipo:
Macarena Martini

Años de experiencia en el ámbito corporativo y en el acompañamiento de personas en procesos de desarrollo personal y profesional y en procesos de duelo y gestión del cambio
(por desempleo, gestión del cambio en el ámbito laboral, migración, enfermedad, fallecimiento, fase ciclo vital, etc.)



Cintia Tur

Dra. en psicología con más de 5 años de experiencia en el ámbito de investigación y docencia universitaria en el campo de evaluación y tratamiento psicológico y promoción de la salud. Especializada en procesos de cambio y adaptación (duelo, transiciones laborales, cambios corporativos, etc.)

