



Área Mind

Bienestar emocional y mental
en la EMPRESA.



Estimados Sres./as.

Nos ponemos en contacto con ustedes para ofrecerles nuestros programas de **Talleres y Cursos** que pueden ser de gran ayuda para las personas que trabajan en el ámbito de la empresa. Dichos programas están enfocados a la **Salud Emocional** y son útiles siempre, pero dada la situación complicada en la que nos encontramos, creemos que son de vital importancia.

El equipo de profesionales que componen el **área Mind** de las clínicas Blue Healthcare ha diseñado unos programas orientados a mejorar el **afrentamiento mental y emocional** ante las nuevas situaciones que están surgiendo en el plano personal y profesional. El objetivo es *educar, informar y detectar problemas de salud* antes de que su abordaje terapéutico sea más complicado y de difícil solución.

Los talleres pueden realizarse de manera **online, o presencialmente en nuestras instalaciones (Avenida de Alberto Alcocer, 5. Madrid) o, si ustedes los prefieren, en su propia empresa.**

Como podrá ver a continuación, abordamos problemas estrechamente relacionados con el entorno de la empresa, entre los que se incluyen el **afrentamiento del estrés, el manejo de las emociones, la cohesión psicológica de los equipos o el desarrollo de las capacidades** propias y de las **habilidades interpersonales.**

Todos los talleres son impartidos por profesionales de primera línea a nivel nacional e internacional y con amplia experiencia clínica.

Le adjuntamos un breve resumen de los talleres y cursos que disponemos y quedo a su disposición para cualquier duda o ampliación de la información.

Reciba un cordial saludo,

Marina Díaz Marsa

Directora Médica. Blue Healthcare. Area MIND.
Profesora Titular de Psiquiatría y Psicología Médica.
Universidad Complutense. Madrid



Área Mind

Bienestar emocional y mental
en la EMPRESA.

Los profesionales del área Mind de las clínicas Blue Healthcare han diseñado un conjunto de talleres con el objetivo de aportar las herramientas adecuadas para afrontar los retos emocionales y mentales que plantean las situaciones laborales.

Desde el área Mind de Blue Healthcare presentamos diferentes iniciativas, apoyadas en los conocimientos y en la experiencia de un equipo profesional excelente y en las nuevas posibilidades que nos ofrece la tecnología:

1. Talleres para **reforzar la regulación mental y emocional** en situaciones de estrés y ansiedad laboral.
2. Talleres de **refuerzo de las organizaciones profesionales**, mediante el desarrollo entre sus miembros de la resiliencia, la confianza y los vínculos interpersonales.
3. **Atención continuada** a las personas con **trastornos emocionales** mediante la utilización de videoconsultas fácilmente compatibles con el horario laboral.





01 Taller de afrontamiento del estrés.

El estrés excesivo es el factor de mayor riesgo para el desarrollo de trastornos mentales y psicosomáticos y para el agravamiento de otras enfermedades médicas. ¿Se puede prevenir el estrés?

El objetivo del taller es enseñar a entender el estrés, a identificarlo y a regular su intensidad. Se trabajan los siguientes contenidos:

- Qué es el estrés. Estrés externo y estrés interno.
- Cómo se produce.
- Cómo lo identifico en mi cuerpo.
- Cómo lo afronto.
- Técnicas de Relajación.
- Técnicas de modificación del pensamiento.
- Mindfulness.
- Autocontrol.
- Regulación emocional.
- Estilo de vida anti-estrés.

Duración: 10 horas, 5 días.
Grupos mínimos de 5 personas.

** Existe posibilidad de hacer el taller de forma individual



02

Taller de inteligencia emocional.

La **inteligencia emocional** es un conjunto de habilidades que nos ayudan a gestionar nuestras emociones y las de los otros para tener una mejor relación con el entorno, lo que repercute de forma positiva en nuestra salud. La **inteligencia emocional** nos permite poner en relación nuestras emociones con nuestros pensamientos y con nuestra conducta, y a la vez con las emociones, pensamientos y conductas de los otros. La **inteligencia emocional**, en definitiva, permite utilizar nuestra mente en beneficio de nuestro bienestar.

El curso se dirige a personas que quieran mejorar su vida personal y relacional. Es eminentemente práctico, en grupos reducidos y basado en los conocimientos psicológicos y neurocientíficos más actuales. Trabajaremos los siguientes contenidos:

- Qué es la Inteligencia Emocional.
- Sentimientos, emociones y pensamientos.
- Emociones positivas.
- Emociones negativas.
- Autoestima y Automotivación.
- Empatía y Habilidades Sociales.
- Autorregulación y Autocontrol.
- Autoconocimiento.
- Emociones y estrés.
- Estilo de vida, conducta y bienestar.

Duración: 10 horas.
Grupos de mínimo 5 personas.

** Existe posibilidad de hacer el taller de forma individual



03

Taller de bienestar y crecimiento personal.

La presión competitiva y el individualismo desmesurado nos llevan a un vivir acelerado y agobiante, a menudo sobre un fondo de inseguridad personal, de pánico al fracaso y de sentimiento de vacío. La personalidad, en lugar de crecer, se puede ir debilitando por la presión del entorno, y lo notaremos en la progresiva pérdida de la fortaleza interna, de la confianza y del gusto por la vida.

Estos talleres están dirigidos a potenciar la consistencia interna de la persona mediante el cultivo del autoconocimiento, la regulación emocional, el autocuidado, la autoconfianza y el cambio de los pensamientos negativos. La consistencia personal será la base para afrontar las exigencias de la vida, para tener una vida saludable, para sentir el bienestar y para mejorar como personas.

Duración: 30 horas.

Incluye varios talleres en formato grupal, con un número aproximado de 5-8 personas, que pueden realizarse por separado:

Taller de regulación del estrés.

- Regulación del estrés.
- Identificación corporal del estrés.
- Estrés y ansiedad.
- Técnicas de Respiración y Relajación.
- Técnicas Cognitivas de control: pensamientos positivos.
- Mindfulness.
- Estilo de vida amortiguador del estrés.

Duración: 5 horas
(cinco sesiones,
una por semana).

Pensamiento Positivo. Saber cambiar pensamientos.

- Qué son los pensamientos. Cómo los producimos.
- Realidad y percepción.
- Relación entre nuestros pensamientos y nuestras emociones.
- Dueños o esclavos de nuestros pensamientos.
- Técnicas para aumentar nuestros pensamientos positivos.

Duración: 5 horas
(cinco sesiones,
una por semana).

Solución de Problemas y Toma de decisiones.

- Nuestra vida y los problemas.
- Los problemas nos obligan a crecer y tomar decisiones.
- Técnicas para solucionar problemas.
- Estrategias para tomar decisiones y evitar malestar.
- Cadenas de conducta y conflicto.
- Qué hacer cuando los problemas los provocan las personas.

Duración: 5 horas
(cinco sesiones,
una por semana).

Mejorar y cuidar mi estima.

- Qué es la Estima.
- Manejo de la Frustración.
- Estrategias para cuidar y mejorar mi Estima.
- Pensar, sentir y actuar.
- Aprender a manejar la frustración y el ánimo bajo.

Duración: 5 horas
(cinco sesiones,
una por semana).

Mejorar mi autocontrol.

- Qué facilita en mi cerebro el autocontrol.
- Mis pensamientos y mis emociones.
- Tipos de reacciones ante la frustración.
- La impulsividad.
- Técnicas para mejorar mi autocontrol.

Duración: 5 horas
(cinco sesiones,
una por semana).

Mejorar mis Habilidades Sociales y la relación con iguales.

- Mi vida social.
- Inteligencia Emocional y Social.
- Mi vida social influye en mi salud.
- Estrategias para mejorar mis Habilidades Sociales.
- Entrenamiento en Habilidades de Comunicación y Habilidades Sociales.

Duración: 5 horas
(cinco sesiones,
una por semana).

** Existe posibilidad de hacer cada taller de forma individual



04 Taller de seguridad personal y liderazgo.

Las exigencias del mundo laboral son tan altas que a veces producen un bloqueo de la persona y de sus capacidades. Las exigencias pueden provenir de la misma empresa o de las propias percepciones y expectativas de las personas. Las percepciones de sí mismo y de los demás determinan con frecuencia el grado de seguridad personal, de iniciativa y de capacidad de organización de equipos que tienen las personas.

En este taller se trabajarán los aspectos relacionados con el interior de la persona que influyen en la seguridad en uno mismo y en la capacidad de generar confianza en los demás.

Se abordan las siguientes temáticas:

- Construcción de la Autoimagen.
- Reconponer la Autoestima.
- Confiar en uno mismo.
- Desmitificar ideas erróneas.
- Conocer y regular las emociones.
- Aprender a tolerar los errores.
- Autocontrol y seguridad.
- Autenticidad y valores.

Duración: 10 horas.

** Existe posibilidad de hacer el taller de forma individual



Si desea recibir más información sobre estos Programas Blue (contenido, precios, etc.), por favor, contacte con nosotros sin compromiso.

Estaremos encantados de ofrecerle toda la información de forma detallada:

Área Mind

Tlf. +34 919 991 160

infomind@bluehc.es

bluehealthcare.es/area-mind
