



Ciclo de conferencias



PLAN de APOIO
e ATENCIÓN
ao persoal
da sanidade

Plataforma MESTRE

Na plataforma MESTRE (<http://mestre.sergas.es/course/index.php?categoryid=121>) están accesibles as **conferencias** emitidas durante o ano 2021 relacionadas co benestar emocional, o autocoidado , a xestión do estrés e os equipos saudables, organizadas no marco do "Plan de Apoio e Atención ao persoal da sanidade". Póñense a disposición de todo o persoal para a súa consulta. Non é un curso de formación e non se emite ningún tipo de certificación. Están agrupadas en dúas seccións:

- Programa: Coidando o noso benestar emocional:

(Primeiro semestre de 2021)

- Alejandra Vallejo-Nágera: "Controla o estrés antes de que te controle a ti"
- Rafael Santandreu: "Claves para a aprendizaxe da fortaleza emocional"
- Nazareth Castellanos: "Biloxía da actitude"
- Luis Galindo: "Unha dose de ilusión"

(Segundo semestre de 2021)

- Daniel Álvarez Lamas: "Os 5 segredos para desfacerte do estrés"
- Marta Salazar Portero: "Claves para crear equipos saudables"
- Silvia Estévez Touriño: "Resiliencia e Felicidade en tempos difíciles"
- Anabel González Vázquez: "A regulación emocional e mental para coidar(nos)"

- Programa: Autocoidado compasivo (coa colaboración do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia)

- Fátima López Rodríguez: "O autocoidado como forma de ser e de estar"
- Ana Isabel Martínez Arranz: "Regularnos a nivel emocional"
- Sandra Izaguirre García: "Permitirnos parar"
- Carmen González Hermo: "Aprendendo a tratarnos con amabilidade"