

Taller para prevenir la carga mental

Objetivos

- **Identificar las principales causas** de la carga mental en el ámbito laboral.
- **Reconocer los síntomas** de la carga mental en el propio cuerpo.
- **Conocer e incorporar** diferentes técnicas para la gestión y prevención de la carga mental.
- **Diseñar un plan de trabajo** individual para la prevención de la carga mental.



Programa

1. La carga mental: ¿qué es?

2. Cómo prevenir la carga mental desde factores individuales

Reconocimiento de los patrones A, B y C
¿Cómo me lo dicen el cuerpo y la mente que estoy en un estado de carga y fatiga mental?

3. Cómo prevenir la carga mental desde la organización

4. Prácticas físicas para prevenir la carga mental

Concentrarse en la respiración y conectar con la conciencia corporal
Visualización
Automasajes para recuperarse de la fatiga mental

5. Prácticas cognitivas para la prevención de la carga mental

Construcción del pensamiento en positivo
Creencias irracionales que generan carga mental
Cómo gestionar el tiempo para reducir la carga mental

6. Prácticas emocionales para la prevención de la carga mental

7. Conclusiones



Duración: 12 horas