

Autoresponsabilidad en la gestión de riesgos psicosociales en la intervención social

Objetivos

- **Adquirir recursos para reaccionar con actitudes positivas y constructivas frente a los riesgos psicosociales en la intervención social**
- **Responsabilizarse al enfocarse en los círculos de influencia respecto a los círculos de preocupación**
- **Aprender a realizar una autogestión emocional eficiente en las situaciones complejas en la intervención social**



Programa

1. Las actitudes en el ámbito laboral

¿Cómo diferenciar las actitudes positivas de las negativas?

¿Qué nos permite responder de forma constructiva ante los riesgos psicosociales?

Creencias racionales, estados internos positivos, actitudes constructivas y comportamientos eficientes

2. Atención en los círculos de influencia y círculos de preocupación

¿Cuáles son mis círculos de influencia o preocupación en mi puesto de trabajo? Dónde poner la atención y sus consecuencias

3. La autogestión emocional en situaciones complejas

¿Qué es la autogestión emocional? ¿Es posible? ¿Quién es responsable de lo que yo hago con mis emociones?

Resolver situaciones complejas en la intervención social con autogestión emocional y sin autogestión emocional Estudio de casos y análisis de consecuencias Plan personal de compromisos y trabajo

4. Diseño y puesta en práctica del plan personal de compromisos y de trabajo



Duración: 15 horas