

Resiliència clínica: com fer front a l'estrès sense perdre l'essència

Objectius

- **Comprendre el concepte de resiliència** aplicada al context clínic i sanitari.
- **Identificar les principals fonts d'estrès** en l'àmbit assistencial.
- **Desenvolupar estratègies personals i d'equip** per a la gestió de l'estrès i la pressió laboral.
- **Conèixer tècniques pràctiques per augmentar la resistència emocional** i mantenir l'equilibri personal i professional.
- **Promoure l'autocura i l'autoconeixement** com a pilars per preservar la vocació i la qualitat assistencial.



Programa

1. La Resiliència en l'Entorn Sanitari

2. Fonts d'Estrès i Impacte en la Pràctica Clínica

3. Estratègies de Gestió de l'Estrès

4. Construint Resiliència: Eines i Recursos

5. Taller Vivencial: *La Meva Resiliència en Acció*



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com