

Resiliencia clínica: cómo hacer frente al estrés sin perder la esencia

Objetivos

- Comprender el concepto de resiliencia aplicada en el contexto clínico y sanitario.
- Identificar las principales fuentes de estrés en el ámbito asistencial.
- Desarrollar estrategias personales y de equipo para la gestión del estrés y la presión laboral.
- Conocer técnicas prácticas para aumentar la resistencia emocional y mantener el equilibrio personal y profesional.
- Promover el autocuidado y el autoconocimiento como pilares para preservar la vocación y la calidad asistencial.



Programa

1. La Resiliencia en el Entorno Sanitario

2. Fuentes de Estrés e Impacto en la Práctica Clínica

3. Estrategias de Gestión del Estrés

4. Construyendo Resiliencia:
Herramientas y Recursos

5. Taller Vivencial: Mi Resiliencia en
Acción



Duración: 10 horas

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



627 412 052

www.grupsural.com