



Ciclo de conferencias

COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL



PLAN de APOIO
e ATENCIÓN
ao persoal
da sanidade



Os 5 segredos para desfacerte do estrés

13 de outubro 18:30 h

É posible a exposición a situacións de alta exigencia, como no servizo sanitario, e non desenvolver tensión ou estrés? Si, sempre que cada persoa coñeza o seu talón de Aquiles emocional e as cinco claves para xestionar o estrés. Nesta conferencia, veremos como a saúde emocional é un aspecto clave para dar o mellor desde a nosa mellor versión.

Daniel Álvarez Lamas (INSTITUTO BEN PENANTE)

Comenzou a súa carreira como *coach* en 2007. Profesor de *coaching* da International *Coaching* Community (ICC). Conferenciante nacional e internacional. Fundador de Instituto Ben Pensante.

Nos últimos anos familiarizouse co sector sanitario, especialmente durante a pandemia. Escribiu varios libros a partir da súa experiencia co *coaching* de vida, os equipos e a comunicación.

Para saber máis...

Matricúlate desde o 14 de outubro, na Aulavirtual de ACIS, no curso de autoformación "5 prácticas para xestionar o estrés e os conflitos na sanidade".

#SOMOSSERGAS

#GRAZASXTANTO

#COIDATEPARACOIDAR

PRÓXIMAS CONFERENCIAS



26 de outubro

MARTA SALAZAR PORTERO

Habilidades de liderado
para equipos saudables