Mentallylab

BeOn

Mentally awareness

SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CUIDADO Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Mentallyawareness

Objetivo

El objetivo principal es sensibilizar sobre la importancia del **cuidado de la salud mental y su afrontamiento** para prevenir la aparición de problemas psicológicos.

Aprenderán los factores implicados en el desarrollo de un problema de salud mental, y saber aplicar herramientas de autocuidado en el día a día que ayuden a **prevenir los posibles desencadenantes** de un problema de salud mental.

Serán capaces de **identificar señales tempranas** de problemas habituales como depresión y ansiedad, y aplicar pautas para **mitigar esas señales** tempranas, para que los problemas no vayan a más.

Se explicará cuándo es el momento adecuado para **pedir ayuda profesional.**

Mentallyawareness

Contenidos

- Sensibilización en el **Autocuidado de la Salud mental.**
- **Técnicas prácticas de afrontamiento y prevención en salud mental:** practicaremos y entrenaremos con estrategias activas y productivas de afrontamiento del estrés: cómo solución de problemas, identificación y uso de tus capacidades, calma y relajación, etc.
- **Indicadores de alarma en salud mental:** cuándo y qué señales de alarma nos deben preocupar. Qué hacer en estos casos.
- **Primeros auxilios psicológicos básicos:** consejos básicos de cuidado de nuestra salud mental.
- **Pautas para gestionar algunos síntomas**: estado de ánimo, ansiedad, etc.
- Diseño de **mi plan de prevención** en salud mental.

Mentallyawareness

Estructura

- **1 conferencia práctica** de **2 hora**s de duración
- **Formato:** Presencial u Online en directo.
- **Aforo:** máx. 30 pax en Presencial / Sin límite en Online

Facilitación

conferencia práctica participativa con exposición de numerosos ejemplos prácticos.

Mentallyawareness

Formadora

ROSANA CALVO CRUZA

Psicóloga sanitaria, experta en inteligencia emocional y coach.

Formación destacada:

- Licenciatura en psicología
- Máster en psicología clínica
- Terapeuta EMDR nivel II
- Máster en Inteligencia emocional
- Practicioner en PNL
- Curso superior en Coaching

Experiencia relacionada:

- Psicóloga sanitaria acreditada por la Comunidad de Madrid.
- Directora técnica del Gimnasio emocional® desde 2016.
- Entrenadora del Gimnasio emocional®. Ha realizado más de 700 talleres de habilidades emocionales en más de 25 grandes empresas.
- Profesora en másters de coaching, PNL e Inteligencia emocional (2012-2017).
- 13 años de experiencia como Psicóloga en Centro de Rehabilitación para personas con enfermedad mental grave de la Comunidad de Madrid.
- 12 años de experiencia como psicóloga sanitaria en consulta privada.
- Directora del servicio de asistencia psicológica para empresas del Gimnasio emocional®.
- Co-creadora del modelo FORTIA® de Fortaleza psicoemocional.

CON EL APOYO DE

Gimnasio® Emocional