

CURSO DE ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE MENTAL

1. Día 1: Hábitos relacionados con el bienestar

Lunes 06 de octubre: 17:00 a 19:00

Utilidad de la adquisición de estos hábitos

¿Cómo se consolidan estos hábitos?

Ejercicios a desarrollar hasta la próxima sesión

2. Día 2: Análisis de dificultades que pueden interferir en el bienestar personal

Lunes 27 de octubre 17:00 a 19:00

Las expectativas personales El estilo de relación

interpersonal Ejercicios para la próxima sesión

3. Día 3: Construir la propia identidad

Lunes 17 noviembre: 17:00 a 19:00

¿En qué se basa y cómo se configuro el propio autoconcepto?

¿Cómo descubrir nuestro estilo de afrontamiento de las dificultades?

Algunas claves para configurar una identidad congruente con nuestra identidad.

Ejercicios para la próxima sesión

4. Día 4: La profesión médica

Martes 9 diciembre: 17:00 a 19:00

Construir nuestro proyecto personal en conexión con el entorno

Incorporar la parte "humana" de nuestra profesión

Desarrollar una actitud que nos haga buenos profesionales