

Grupos de Manejo Emocional en tiempos de Covid

Sesiones formativas
y terapéuticas
gratuitas para colegiados



Organiza:



Calendario de fechas

lunes: 12, 19, 26 de abril y 3 de mayo

jueves: 8, 15, 22 y 29 de abril



DOS GRUPOS

GRUPO I (LUNES): 12, 19, 26 de abril y 3 de mayo

GRUPO II (JUEVES): 8, 15, 22 y 29 de abril

¿Por qué a los médicos nos cuesta **pedir ayuda** cuando tenemos necesidad?

¿Somos conscientes de las **consecuencias** de nuestra carga emocional?

¿Es posible **mantener el equilibrio** entre atenderme y atender a los demás en situaciones de **estrés emocional**?

¿Es **normal** esto que me está pasando?

Te ofrecemos un espacio donde **expresar** libremente lo que sientes, aprender a detectar posibles **señales de alarma** y reforzar tus **recursos** para sentirte **cuidado mientras cuidas a los demás**.

Mediante grupos de apoyo reducidos, con un máximo de 10 personas, se trabajará en el manejo de las situaciones de estrés emocional, dirigidas en todo momento por psicólogos con amplia experiencia.

I. GRUPOS Y CALENDARIO

ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS			
-Se establecen dos grupos (máximo 10 participantes): GRUPO I (lunes) y GRUPO II (jueves)			
-Cada grupo participará en un total de 4 sesiones de 1,5 horas de duración (total 6 horas)			
FECHAS GRUPO I (LUNES)	HORARIO	CONTENIDO	TERAPEUTAS
12, 19, 26 de abril y 3 de mayo	19:00- 20:30 horas	Sesiones en modalidad On Line	Psicólogos especialistas del programa PAIME*
FECHAS GRUPO II (JUEVES)	HORARIO	CONTENIDO	TERAPEUTAS
8, 15, 22 y 29 de abril	19:00- 20:30 horas	Sesiones en modalidad On Line	Psicólogos especialistas del programa PAIME*

II. TERAPEUTAS

Grupos dirigidos exclusivamente por psicólogos especialistas del programa PAIME*

*El programa PAIME (Programa de Atención Integral al Médico Enfermo) es un programa para profesionales sanitarios, con problemas psíquicos y/o conductas adictivas que pueden interferir en su práctica profesional.

Es un programa orientado a la asistencia sanitaria y a la recuperación de estos médicos para que puedan volver a ejercer la medicina en óptimas condiciones para sus pacientes.

Más información sobre el programa: <https://www.comtoledo.org/paime/>

III. METODOLOGÍA

On-line, mediante la plataforma ZOOM.

Las sesiones son cerradas a los participantes del grupo, por tanto, en ningún caso se grabará ninguna de las sesiones.

Normas:

-Los terapeutas ejercerán de moderadores en la participación de los grupos.

-Las instrucciones básicas para una participación adecuada y para mejor aprovechamiento de las sesiones se explicarán al inicio del programa.

IV. ORGANIZADOR



C/ Núñez de Arce, 16 - 45003 Toledo
925 22 16 19 - 925 21 28 40
www.comtoledo.org
formacion@comtoledo.org

V. RECURSOS MATERIALES

-Se proporcionará al alumno las instrucciones de acceso *On-Line* al aplicativo para la asistencia a la charla. Será de coste **gratuito** para los colegiados.

-Los participantes únicamente deberán tener acceso a Internet y descargar la aplicación ZOOM (aplicación gratuita).

-Se aconseja que las sesiones se sigan desde un ordenador, aunque la conexión a ZOOM es posible también desde móvil o Tablet.

VI. INSCRIPCIONES

-Se dirige a colegiados del Colegio Oficial de Médicos de Toledo de forma totalmente **GRATUITA**.

-El número máximo de asistentes será de 10 alumnos por grupo (total 20 plazas disponibles para este programa).

****Dependiendo del grado de aceptación de esta propuesta, está previsto organizar otros grupos en un futuro.***

- Dado el número limitado de participantes se ruega que aquellos que se inscriban y no puedan asistir con posterioridad lo comuniquen lo antes posible, a fin de que otro compañero/a pueda asistir.

-Para un mayor aprovechamiento del grupo se llevará por parte de las psicólogas que impartan estas actividades un control de asistencia en cada sesión.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN:

- Por motivos de confidencialidad, la inscripción **sólo se podrá realizar por el formulario online**.

-El colegiado seleccionará en el formulario los grupos en función de su preferencia: Grupo I (lunes) o Grupo II (jueves). Puede marcar los dos grupos (según esta preferencia) o sólo uno de ellos.

-Teniendo en cuenta la limitación de plazas, los organizadores se reservan el derecho de distribución de estos grupos, atendiendo siempre a los siguientes criterios: preferencia del colegiado y estricto orden de inscripción.

-En cualquier caso, los interesados recibirán confirmación final de sus grupos, una vez organizadas todas las inscripciones.

-El impreso de inscripción está disponible a través del siguiente código y/o enlace:



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEIAYJayne9aBSd9e1SVuXtwy6_9Hvh0QWS5P_WRrvq0CyDQ/viewform

Debido a que el formulario se rellena *On Line*, la confirmación de su recepción es automática.

-La fecha de presentación de inscripciones es **hasta el día 5 de abril (lunes)**.