Fundación Filia

AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS DE ACCIDENTES DE TRABAJO

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ESCUELA FILIA

PROGRAMA PRÁCTICO

ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

IX EDICIÓN - 2023

Introducción:

Dada la experiencia adquirida en este Programa y la evolución de la sociedad en todos los ámbitos, consideramos la necesidad de plantear una serie de cambios de adaptación y novedades.

Según reflejamos en los informes de Memorias anuales, tras los cuestionarios de evaluación recibidos, los temas que se abordan en este Seminario despiertan un alto grado de interés; sin embargo, consideramos que hay que renovar y actualizar algunas cuestiones referentes a la metodología, siempre contando con las últimas novedades aplicadas a los temas de actualidad y con ello, tratar de enriquecer el canal de AMAT respecto del ámbito del Bienestar Emocional.

Este año dividiremos en dos partes cada tema, una clase teórica y una clase práctica presencial, además aportaremos material gráfico y audiovisual.

1. CARTEL GENERAL DE LAS JORNADAS para su publicación en la web de AMAT.
2. CARTEL Y GUÍA TEMÁTICA de cada tema para su divulgación.
3. VIDEO PRESENTACIÓN de cada tema para su divulgación.
4. CLASES TEÓRICAS ONLINE EN STREAMING Y EN DIFERIDO.
5. CLASE PRÁCTICA PRESENCIAL Y ONLINE EN STREAMING Y EN DIFERIDO.
6. PÍLDORA en VIDEO posterior a cada sesión presencial, con un RESUMEN del tema (para publicar en la web de AMAT).
7. GUÍA PRÁCTICA resumen del Seminario y sus Jornadas (compuesta por cinco entregas, una por temática).

Contenido de las GUÍAS:
La **GUÍA temática PROMOCIONAL,** previa a la sesión on line de cada tema, recoge en un pdf los objetivos, contenidos y currículo de cada ponente.
Está pensada para enviar junto con el video promocional de cada uno de los temas, para que AMAT pueda distribuirla a las Mutuas.

Al finalizar cada tema, se enviará a AMAT una **GUÍA PRÁCTICA RESUMEN de los principales contenidos** con la información más relevante de las dos sesiones impartidas, pautas y consejos facilitados por los docentes y referencias de lectura complementaria.

PROGRAMA IX EDICIÓN

TEMA 1.- ATENCIÓN PLENA, ORDEN Y GESTIÓN DEL TIEMPO.
A través de la práctica de la atención plena y el conocimiento de la gestión del tiempo, podemos aprender a priorizar nuestras tareas, gestionar prioridades, evitar la multitarea y mantener la concentración reduciendo el estrés para ser más productivos.
Ponente: Fernando Tobías

1ª SESIÓN – Miércoles 20 de septiembre de 2023 (on-line de 11:00 a 13:00 h).
2ª SESIÓN – Viernes 29 de septiembre de 2023 (presencial de 12:00 a 14:00 h).
*Habrá una hora adicional después de cada sesión presencial para consultas con el conferenciante.
*Habrá una hora adicional con prácticas guiadas grabadas al final de cada tema, disponible en la plataforma online de las conferencias en diferido del evento.

TEMA 2.- PENSAMIENTOS POSITIVOS DESDE LA NEUROCIENCIA PARA MEJORAR NUESTRA VIDA.
Cómo nuestro cerebro da vida a los pensamientos y cuál es su conexión con las emociones, acercando la neurociencia a nuestra cotidianidad para el autocuidado mental y neuronal.
Ponente: David del Rosario

1ª SESIÓN – Miércoles 4 de octubre de 2023 (on-line de 11:00 a 13:00 h). Pendiente de Confirmar.
2ª SESIÓN – Viernes 13 de octubre de 2023 (presencial de 12:00 a 14:00 h). Pendiente de Confirmar.
*Habrá una hora adicional después de cada sesión presencial para consultas con el conferenciante.
*Habrá una hora adicional con prácticas guiadas grabadas al final de cada tema, disponible en la plataforma online de las conferencias en diferido del evento.

TEMA 3.- TECNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL EN LA RESOLUCION DE LOS CONFLICTOS.

Estrategias, herramientas y actitudes para prevenir y gestionar usuarios o clientes reactivos y enojados desde la comunicación verbal y no verbal, y que los conflictos no perturben nuestro estado emocional.

Ponente: Techu Arranz

1ª SESIÓN – Miércoles 18 de octubre de 2023 (on-line de 11:00 a 13:00 h). Pendiente de Confirmar.
2ª SESIÓN – Viernes 27 de octubre de 2023 (presencial de 12:00 a 14:00 h). Pendiente de Confirmar.

*Habrá una hora adicional después de cada sesión presencial para consultas con el conferenciante.
*Habrá una hora adicional con prácticas guiadas grabadas, al final de cada tema, disponible en la plataforma online de las conferencias en diferido del evento.

TEMA 4.- LA VIDA AQUÍ, AHORA: DE LA SUPERVIVENCIA A LA SUPER VIVENCIA.

Llaves para aprender a manejar las situaciones difíciles de nuestra vida y descubrir todo nuestro potencial para construir una vida extraordinaria.

Ponente: Úrsula Calvo

1ª SESIÓN – Miércoles 8 de noviembre de 2023 (on-line de 11:00 a 13:00 h).
2ª SESIÓN – Viernes 17 de noviembre de 2023 (presencial de 12:00 a 14:00 h).
*Habrá una hora adicional después de cada sesión presencial para consultas con el

conferenciante.
*Habrá una hora adicional con prácticas guiadas grabadas al final de cada tema, disponible en la plataforma online de las conferencias en diferido del evento.

TEMA 5.- AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y RESILIENCIA.

Realizaremos un recorrido para conocer quién soy. Porque el autoconocimiento es la base de la autoestima, armas poderosas para aprender a desarrollar la Resiliencia.

Ponente: Thais Alonso

1ª SESIÓN – Jueves 30 de noviembre de 2023 (on-line de 11:00 a 13:00 h).
2ª SESIÓN – Viernes 15 de diciembre de 2023 (presencial de 12:00 a 14:00 h).
*Habrá una hora adicional después de cada sesión presencial para consultas con el conferenciante.
*Habrá una hora adicional con prácticas guiadas grabadas al final de cada tema, disponible en la plataforma online de las conferencias en diferido del evento.

Todos los ponentes están confirmados, Fundación Filia se reserva la posibilidad excepcional de cambiar alguno de los ponentes, por causas ajenas a su voluntad.

CRONOGRAMA DE TRABAJO

TEMA	Sesiones	Modalidad	Fecha celebración de la sesion	Envío de FILIA a AMAT: cartel, guía, video promo y enlace de inscripción	Envío de AMAT a MUTUAS y subida a WEB: cartel, guía y video promo	Envío de FILIA a AMAT para Mutuas: píldoras y guía práctica resumen
TEMA 1	1ª Sesión	Online	20/09/2023	28/08/2023	4/09/2023	06/10/2023
	2ª Sesión	Presencial	29/09/2023			
TEMA 2	1ª Sesión	Online	04/10/2023	18/09/2023	21/09/2023	20/10/2023
	2ª Sesión	Presencial	13/10/2023			
TEMA 3	1ª Sesión	Online	18/10/2023	22/09/2023	01/10/2023	03/11/2023
	2ª Sesión	Presencial	27/10/2023			
TEMA 4	1ª Sesión	Online	08/11/2023	23/10/2023	24/10/2023	24/11/2023
	2ª Sesión	Presencial	17/11/2023			
TEMA 5	1ª Sesión	Online	30/11/2023	17/11/2023	20/11/2023	22/12/2023
	2ª Sesión	Presencial	15/12/2023			

Gracias por confiar en Fundación Filia

Avda. Reyes Católicos, 6 1º 7B. Majadahonda 28220.
Tfno. 91 013 34 88
www.fundacionfilia.org

00396954C LUCIA DEL PRADO (R: G86243417)

Firmado digitalmente por 00396954C LUCIA DEL PRADO (R: G86243417)
Nombre de reconocimiento (DN): 2.5.4.13=Ref:AEAT/AEAT0030/PUESTO 1/44714/16122021085321, serialNumber=IDCES-00396954C, givenName=LUCIA, sn=DEL PRADO DEL CASTILLO, cn=00396954C LUCIA DEL PRADO (R: G86243417), 2.5.4.97=VATES-G86243417, o=FUNDACION FILIA, c=ES
Fecha: 2023.07.04 12:26:57 +02'00'