Talleres para Profesores, Investigadores y PAS

Cómo mejorar mi Salud Mental

3 Módulos a elegir (Presencial, si la situación lo permite)

- Módulo 1. **Comunicación Interpersonal.**
  Miren Agurtzane Ortiz-Jauregi (3 diciembre) 16:00-18:00 (Sala B5)

- Módulo 2. **Ansiedad y Relajación**.
  Sonia Ruiz de Azúa (14 o 16 de diciembre) 14:45-16:00 (Hall Decanato para ir IF3)

- Módulo 3. **Higiene del sueño y hábitos de vida saludable.**
  Monika Salgueiro (10 de diciembre) 16:00-18:00 (Sala S2)

Mas información: https://www.ehu.eus/es/web/medikuntza-erizaintza-fakultatea/inicio

Talleres para Profesores, Investigadores y PAS

Cómo mejorar mi Salud Mental

- **Objetivo**: aumentar el autoconocimiento y cuidar nuestra salud mental.
- **Metodología**: Sesiones experienciales para aprender a gestionar situaciones de distinto tipo. Grupos pequeños.
- **Dirigido a**: Profesorado e Investigadores de Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Odontología .
- **Fechas**: Diciembre
- **Lugar**: Facultad de Medicina y Enfermería.
- **INSCRIPCIÓN GRATUITA:** https://forms.gle/f2u89QtYq7srbbTG7

- **Organiza**: Virginia Guillén Cañas. Dpto. Neurociencias. Área Psiquiatría. FME (UPV/EHU)
- **Colabora**: Decanato. Facultad de Medicina y Enfermería.
- **Subvenciona**: Rectorado del Campus de Bizkaia

Módulo 1. Comunicación Interpersonal

- **Objetivo**: En este taller trataremos de analizar, tomar conciencia y mejorar nuestras capacidades de comunicación en nuestras relaciones interpersonales y hacer frente a dificultades.
- **Dirigido a**: Profesorado de Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Odontología
- **Fecha**: 3 diciembre Horario: 16:00-18:00
- **Lugar**: Sala B5 de Facultad de Medicina y Enfermería.
- Profesora: Miren Agurtzane Ortíz-Jauregi.

Dpto. de Neurociencias. Área de Psiquiatría. Facultad de Medicina y Enfermería (UPV/EHU)

Módulo 2. Cómo aprender a relajarme

- **Objetivo**: La finalidad de este taller es que aprendamos a identificar los signos de ansiedad y dotaros de técnicas de relajación eficaces y personalizadas para reducir la ansiedad de tal forma que podáis utilizarlas de forma autónoma durante vuestra vida diaria.
- **Dirigido a**: Profesorado de Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Odontología
- **Fecha**: 16 diciembre Horario: 14:45- 16:00
- **Lugar**: Hall de salón de Grados para dirigirnos a la sala 1F3 de Facultad de Medicina y Enfermería.
- Profesora: Sonia Ruiz de Azúa

Dpto. de Neurociencias. Área de Psiquiatría. Facultad de Medicina y Enfermería (UPV/EHU)

Módulo 3. Higiene del sueño y hábitos de vida saludable.

- **Objetivo**: La finalidad de este taller es conocer cómo es nuestro sueño y qué factores lo influyen, a fin de aprender estrategias útiles para mejorar la calidad del sueño y lograr un descanso reparador.
- **Dirigido a**: Profesorado de Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Odontología
- **Fecha**: 10 diciembre Horario: 16:00-18:00 horas
- **Lugar**: Sala S2. Facultad de Medicina y Enfermería.
- Profesora: Monika Salgueiro.

Dpto. de Psicología Clínica y de la Salud y Metodología de Investigación. Facultad de Psicología. (UPV/EHU)