



Ciclo de conferencias

COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL



PLAN de APOIO
e ATENCIÓN
ao persoal
da sanidade



A regulación emocional e mental para coidar(nos)

21 de decembro de 2021

18:30 h

Accede a través da Canle de Youtube de ACIS (en directo)

Aínda que é claro que as circunstancias externas, as condicións de traballo, o ambiente laboral e moitos outros aspectos son esenciais para o benestar do persoal da sanidade, tamén o é que dependendo da nosa xestión do estrés podemos manexar as circunstancias de distinto modo. Sobre todo en circunstancias de maior presión, a optimización dos nosos recursos persoais e de relación coas demais persoas pode ser moi beneficiosa.

Anabel González Vázquez

FEA especialista en Psiquiatría na Área Sanitaria de A Coruña e Cee. Directora do Programa de Atención Integral ao Médico Enfermo (PAIME) do Colexio de Médicos da Coruña. Profesora colaboradora na Área de Psiquiatría na USC. Formadora e conferenciante a nivel nacional e internacional sobre trauma complexo e disociación.

[Accede aquí](#)

#SOMOSSERGAS

#GRAZASXTANTO

#CÓIDATEPARACOIDAR