

# Pláticas y talleres laborales



- Risoterapia
- El home-office durante y después de la pandemia
- Inteligencia emocional en el trabajo
- Manejo del estrés
- Comunicación asertiva en el trabajo
- Clima laboral
- Prevención de estrés
- Factores de riesgo psicosociales
- Prevención de violencia laboral
- Tanatología
- Manejo y solución de conflictos
- Establecimiento de metas y obtención de logros
- **Psico-salud:** Primeros Auxilios psicológicos; intervención en crisis
  - Restructuración cognitiva emocional
  - Construyendo realidades
  - La triada oculta
  - Ansiedad, depresión y estrés
  - Rescate emocional
  - Resiliencia y crecimiento
  - Auto imagen- Auto concepto- Autoestima
  - Confianza personal y social
  - El poder de la vocación
  - Crisis, oportunidad de renovación
  - Pienso, siento y actuo. Congruencia
  - Reencontrando mis sueños
  - Mi crecimiento personal, mi estilo de vida
- **Equipos laborales:** Comunicación eficaz
  - Liderazgo emocional
  - Estrés y miedo empresarial
  - Resiliencia empresarial
  - Ética laboral y éxito
  - Trabajo en equipo
  - La rueda de la vida empresarial, camino al compromiso
  - Inteligencia emocional en la empresa
  - Manejo y soluciones de conflictos
  - Aprendiendo a decir "No"
  - El estrés , ¿tú amigo?
  - Pasión y perseverancia laboral
  - Generando oportunidades ampliando zona de confort

 [www.geekmed.com](http://www.geekmed.com)

 55 6316 6898

 /GeekMedMx

 @geek.med\_

# Pláticas y talleres laborales



## Risoterapia

Técnica psicoterapéutica que busca generar beneficios mentales y emocionales a través la risa. Suele llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos, optimistas y, en resumidas cuentas, más satisfechos con sus vidas.

## El home-office durante y después de la pandemia

Es una modalidad laboral en la que los trabajadores pueden realizar sus actividades profesionales vía remota, sin tener que presentarse físicamente, la pandemia por la COVID-19 llevó a que más empresas e instituciones lo implementen para continuar sus actividades durante la emergencia sanitaria.

## Inteligencia emocional en el trabajo

La inteligencia emocional es “la capacidad de las personas para lograr reconocer, gestionar y ajustar sus emociones a las necesidades de un contexto o una situación específica.

## Manejo del estrés

El manejo del estrés comienza con una valoración sincera de cómo reaccionas frente a las situaciones de estrés. A partir de allí, puedes contrarrestar las maneras poco saludables de reaccionar con técnicas más útiles.

## Comunicación afectiva en el trabajo

Hablar de una comunicación afectiva es saber transmitir de manera concisa y clara hacia nuestro equipo de trabajo dos cosas indispensables: a donde queremos llegar y de qué manera se quiere lograr.

## Clima laboral

Es una herramienta que, como apuntábamos, sirve para evaluar la satisfacción laboral o comodidad del empleado con la empresa. Además, es una manera de que los empleados canalicen sus opiniones a través de una herramienta oficial.

## Prevención del estrés

El estrés laboral es un tipo de estrés propio de las empresas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede detonar la saturación física o mental del trabajador, generando consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo.

 [www.geekmed.com](http://www.geekmed.com)

 55 6316 6898

 /GeekMedMx

 @geek.med\_

# Pláticas y talleres laborales



## Factores de riesgo psicosociales

Son “aquellas características de las condiciones de trabajo que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos, a los que se llama estrés”

## Prevención de violencia laboral

La violencia laboral son las acciones y omisiones de personas o grupo de personas que, en ocasión del ámbito o relación laboral, en forma sistemática y recurrente, atentan contra la dignidad, integridad física, sexual, psicológica y/o social de un trabajador/a, mediante acoso sexual, abusos, abuso de poder.

## Tanatología

La tanatología nos ayuda dar sentido a esta pérdida, a la muerte y a la vida misma. Su finalidad es atenuar el sufrimiento del enfermo, ayudar a que este tenga una muerte digna y acompañar a la familia en el proceso del duelo para recuperar el bienestar.

## Manejo y solución de conflictos

Es el proceso que te permite resolver disputas minimizando los resultados negativos y priorizando los resultados positivos, con el fin último de alcanzar una situación en la que sea posible llegar a un acuerdo o incluso a la resolución del propio conflicto.

## Establecimiento de metas y obtención de logros

Fijar metas y metas alcanzables, articulando correctamente los recursos de los que disponemos y estableciendo adecuadamente los procesos y las secuencias para conseguirlos.

**Psico-salud:** Primeros Auxilios psicológicos, intervención en crisis

## Reestructuración cognitiva emocional

La reestructuración cognitiva es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.

## Resiliencia y crecimiento

La resiliencia es la capacidad humana de afrontar situaciones difíciles. Se trata de tener la habilidad para resurgir de la adversidad, saber sobreponerse, adaptarse, recuperarse e incluso salir fortalecido de aquellas situaciones complejas transformándolas en una situación de crecimiento personal.

 [www.geekmed.com](http://www.geekmed.com)

 55 6316 6898

 /GeekMedMx

 @geek.med\_

# Pláticas y talleres laborales



## **Ansiedad, depresión y estrés**

Los trastornos de ansiedad con frecuencia van de la mano de la depresión. Las personas con trastornos de ansiedad enfrentan sentimientos intensos e incontrolables de ansiedad, temor, preocupación o pánico.

## **Rescate emocional**

Dejar de ser víctimas de nuestras emociones mediante la conciencia y la sabiduría que nos permiten aprovechar su poder.

## **Autoimagen - Autoconcepto - Autoestima**

La diferencia entre autoconcepto, autoimagen y autoestima es que el primero es la opinión que tiene uno de sí mismo, la autoimagen cómo se ve y la autoestima es la valoración subjetiva propia.

## **Confianza personal y social**

La confianza social será la herramienta adecuada con la que combatir la fobia social. Además, nos permitirá establecer relaciones más sanas y disfrutar de nuestra vida social.

## **El poder de la vocación**

La vocación es fundamental al momento de elegir una carrera universitaria y, en un futuro, laboral. La idea es que disfrutes de aquello que haces más allá de los obstáculos e impedimentos propios de la vida.

## **Crisis, oportunidad de renovación**

Una crisis es un acontecimiento que conduce a cambios importantes en nuestra vida. Cuando atravesamos una crisis esto acarrea ciertos conflictos que nos obligan a tomar decisiones que en otras circunstancias es probable que no hubiésemos siquiera valorado.

## **Pienso, siento y actúo: Congruencia**

La congruencia es la conveniencia, coherencia o relación lógica que se establece entre distintas cosas. La palabra, como tal, proviene del latín congruentia. La congruencia puede observarse en la relación de coherencia que hay entre las acciones de una persona y aquello que predica.

## **Mi crecimiento personal, mi estilo de vida**

La capacidad que tenemos para aprender de nosotras mismas, de sensaciones, emociones, pensamientos, ideas, relaciones, vínculos y experiencias.

 [www.geekmed.com](http://www.geekmed.com)

 55 6316 6898

 /GeekMedMx

 @geek.med\_

# Pláticas y talleres laborales



## Equipos laborales: Comunicación eficaz

### Crecimiento laboral

El crecimiento laboral es importante tanto para el empleado como para la empresa, es decir, si permites que los empleados puedan mejorar sus habilidades y conocimientos mientras trabajan, estarás contribuyendo a tener un equipo de trabajo mejor preparado para afrontar los retos de la economía actual.

### Liderazgo emocional

El liderazgo emocional es la capacidad de gestionar y orientar las emociones para la consecución de un fin. Es una capacidad que se inicia en la misma persona (autoliderazgo emocional, a través de la inteligencia emocional) y que se extiende a las personas que componen los equipos en las empresas y organizaciones.

### Resiliencia empresarial

La resiliencia empresarial es la capacidad que tiene la organización para recuperarse de los constantes cambios que sufre, poder identificar y medir las condiciones usualmente inestables de un sistema y transformarlas.

### Ética laboral y éxito

Ética laboral o profesional, la cual hace que cada uno de los trabajadores, encargados, directores, etc., de cualquier empresa, logren generar confianza y credibilidad ante los clientes, jefes o subordinados.

### Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es una herramienta indispensable para el buen funcionamiento de una empresa, ya que todos los empleados tienen un papel fundamental para el desarrollo y crecimiento de la misma.

### La rueda de la vida empresarial, camino al compromiso

La capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con el desarrollo de su trabajo dentro del tiempo estipulado para ello. Al comprometernos, ponemos al máximo nuestras capacidades para sacar adelante la tarea encomendada.

### Inteligencia emocional en la empresa

Es de gran ayuda a la hora de tomar decisiones, resolver conflictos, trabajar bajo presión, responder constructivamente ante las críticas y a tener una mayor empatía.

 [www.geekmed.com](http://www.geekmed.com)

 55 6316 6898

 /GeekMedMx

 @geek.med\_

# Pláticas y talleres laborales



## Manejo y soluciones de conflictos

La resolución y el manejo de los conflictos es un tema que se viene operando en la actualidad dentro de las organizaciones, como la forma de distensionar los ambientes laborales donde se generan desacuerdos e inconformidades por parte de los empleados en cualquier nivel de la misma, previniendo o evitando problemas.

## Aprendiendo a decir "No"

Uno de los motivos por los que nos cuesta ser asertivos y decir que no queremos, no nos apetece o no podemos hacer algo es porque sentimos cierta necesidad de tener la aprobación del grupo. Y tememos que negarnos pueda afectar a la imagen que los demás tienen de nosotros.

## El estrés, ¿tú amigo?

Agradece a tu cuerpo la ayuda que te brinda para afrontar los retos: como piensas y como actúas puede cambiar la respuesta fisiológica al estrés. Pensar en el estrés como una ayuda estimula la misma reacción fisiológica que el coraje.

## Pasión y perseverancia laboral

Para ser perseverante hay que ser realista y saber cuándo se debe insistir y cuando es mejor comenzar con un nuevo proyecto. Recuerda que el mejor capital que tienes en tu empresa es tu perseverancia y tus ganas de que las cosas salgan adelante. No busques excusas cuando las cosas salgan mal, busca soluciones.

## Generando oportunidades ampliando zona de confort

Salir de tu zona de confort te ayudará a conocerte mejor. Exponerte a situaciones que no controlas hace que mejore el concepto que tienes de ti mismo, que te conozcas mejor.

 [www.geekmed.com](http://www.geekmed.com)

 55 6316 6898

 /GeekMedMx

 @geek.med\_