

Habilidades de autogestión y trabajo en equipo

Nuestro trabajo puede ser innovador y estimulante. También puede ser tedioso, predecible, aburrido y competitivo hasta desgastarnos y dejarnos exhaustos.

Si hay algo que nos hace sentir entusiasmados y energizados es el trabajo en equipo, es decir, aprender unos de otros y establecer relaciones colaborativas con los demás, es a través de estos dos aspectos como se construye nuestro potencial y se crea valor en nuestra organización.

Para que el trabajo en equipo sea efectivo en nuestro hospital necesitamos seguir apostando por:

- una cultura en la cual las personas están dispuestas a cooperar.
- la capacidad de trabajar con otros fuera de nuestros límites
- compartir un propósito.
- y nuestra dedicación en diseñar prácticas productivas (apreciar talentos, establecer compromisos, resolver conflictos, sincronizar el tiempo y establecer un ritmo)

Objetivos

Objetivo general

- Crear las condiciones adecuadas para identificar y mejorar el trabajo en equipo.

Objetivos específicos

- Reunir el esfuerzo, la confianza, la disciplina y persistencia requerida para que nuestras intenciones se hagan visibles.
- Definir macro áreas de atención dónde enfocar el trabajo en equipo
- Enfocarnos en gestionar nuestra energía, concentración y distracciones
- Desinstalar el estrés en nuestra relación con los demás
- Prevenir el desbordamiento emocional

Cronograma y contenidos

Fecha	Horario	Contenido
2/06/2025	9-12 h.	<p>Mirar con otros ojos: todos somos hospital.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas y equipos cansados. • Aproximación a entornos saludables: <ol style="list-style-type: none"> a) Concepto de flujo b) Autotelia 🚦 Laboratorio de ideas. ¿Por qué siempre buscamos nuestro bienestar en los lugares equivocados?
3/06/2025	9-12 h	<p>No te esfuerces en cambiar: cambia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los dos “yoes” • Preocúpate por lo que depende de ti y a todos nos irá mejor • Qué es lo que todos buscamos, sirve para todo y a todos 🚦 Laboratorio de ideas. El futuro es ahora: los cambios que vamos a generar en el presente.
4/06/2025	9-12 h.	<p>Tiempo al tiempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Gestionar el tiempo o gestionar la atención? • Psicoeducación. modelos mentales para automatizar tu efectividad y técnicas para ser eficaces • Ladrones de la atención 🚦 Laboratorio de ideas. ¿Cómo soy cuando vivo mi propia vida y no la vida de los demás?
5/06/2025	9-12 h.	<p>Habilidades para desescalar conflictos en nuestro puesto de trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Como hacer para que un conflicto te dure toda la vida? 🚦 Laboratorio de ideas. Comunicar con personas difíciles.

Metodología.

Es eminentemente participativa, a través de estímulos de entrada se crea un espacio de co-creación para provocar nuevas ideas para enfrentarse a las dificultades del día a día y a mejora del clima laboral.

Docente

Santiago Moraleda Aldea.

Licenciado en Sociología. Grado Enfermería. Máster en Coaching e inteligencia Emocional. Experto en Psicoterapia. Especialista en mediación civil, mercantil y familiar. Especialista en mediación sanitaria.