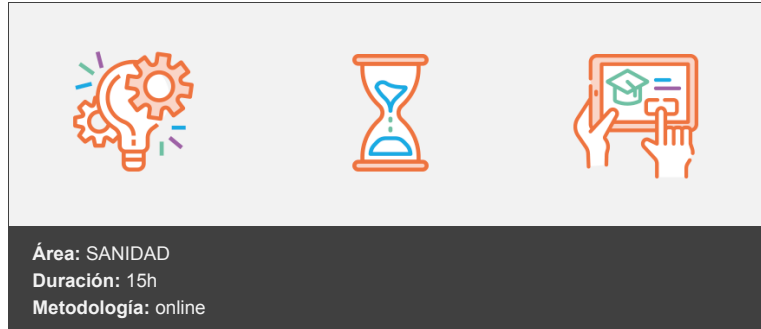


## Autocuidado y calidad de vida para profesionales de salud. Activos de salud



### Objetivos

Promocionar la salud de los profesionales de la salud fomentando el autocuidado a través de la adquisición de nuevos comportamientos estables como activos para la salud con la finalidad de mejorar su bienestar y la calidad de vida.

### Contenidos y estructura del curso

Bloque 1. ¿Cómo conseguir cambios de comportamiento estables en promoción de la salud dentro del ámbito de los/as profesionales de salud?

¿Por qué me cuesta tanto cambiar mis hábitos?

¿Qué son los hábitos?

¿Cómo se producen los hábitos?

Un método definitivo para crear hábitos saludables

El método "Hábitos Mínimos de Fogg"

¿Qué pasa si fallamos?

Ejemplos orientativos de «hábitos diminutos» que puedes crear en tu rutina diaria

Bloque 2. Necesidades de salud y hábitos de vida saludables para profesionales de la salud Respirar

Comer, beber y eliminar

Moverse y mantener una postura adecuada

Dormir y descansar

Evitar peligros en el entorno laboral

Comunicarse y relacionarse

Actuar o reaccionar de acuerdo a nuestro sistema de creencias

Aprender

Realizarse

### Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

### Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

