

METODOLOGÍA

- Programa de 5 sesiones de 3 horas.
- Grupo Mañana 10h-13h (3,7,10,14 y 17 de julio).
- Grupo Tarde 15:30h- 18:30h (2,6,9,13 y 16 de julio).
- Grupos homogéneos (10- 15 personas).
- Destinatarios: Personal Sanitario durante Covid19 Teknon.
- Test Ansiedad/depresión Goldberg. Reunión presentación.
- Re-test Ansiedad/depresión Goldberg (5ª sesión).

FUNCIONAMIENTO

- Grupo A Mañanas. (Martes y viernes). **Inicio: Viernes 3 de Julio.**
- Grupo B Tardes. (Lunes y jueves). **Inicio: Jueves 2 de Julio.**
- 3 psicólogas.

- Duración 3 horas: 1,30h + descanso + 1,30h.
- Ejercicios de Mindfulness.
- Herramientas cognitivo conductuales.
- Dinámicas de grupos.
- Reflexión grupal final.