



MINDFULNESS PARA ODONTÓLOGOS

WORKSHOP: TEÓRICO-VIVENCIAL

UN ENTRENAMIENTO POTENTE PARA
AUTOGESTIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

EN ESTE PROGRAMA APRENDERÁS A:

- **Prestar atención plena a lo que sucede en el momento presente intencionadamente**
- **Desarrollar tu consciencia, lo que facilita un cambio de actitud**
- **Potenciar tu eficacia personal y profesional atrayendo a tu vida el bienestar que necesitas**
- **Prestar atención, dejar de actuar automáticamente**
- **Optimizar la toma de decisiones**
- **Gestionar mejor los cambios y las crisis**
- **Mejorar considerablemente tus estados acción-reacción**
- **Aumentar la resiliencia y la autoestima**

**LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN TU VIDA, A DIARIO,
ES UN HÁBITO DE ALTO RENDIMIENTO**

MINDFULNESS-ATENCIÓN PLENA

- **Qué es Mindfulness? y que NO**
- **Cómo el estrés afecta nuestro desempeño en la consulta día a día (experiencia y Neurociencia)**
- **El "complejo" sistema PENSAMIENTO-EMOCIÓN-COMPORTAMIENTO**
- **Cómo influye en tu experiencia cotidiana el foco de atención. Visión científica de la meditación Mindfulness.**
- **Aprende a practicar:**
 - *Instrucción fundamental*
 - *Actitudes indispensables*

- **Mindfulness como forma de vida (práctica/estado)**
- **Mindfulness aplicado:**
 - *Práctica personal del odontólogo:*
 - Antes de comenzar el día de trabajo
 - Durante la atención al paciente (escucha activa/foco en la actividad clínica)
 - Entre paciente y paciente (equilibrar/ pasar de una cosa a otra enfocado)
 - Al finalizar la jornada laboral
 - Mente clara para planificación de jornada siguiente
 - Aquietar la mente para tener un descanso efectivo
 - No llevar el trabajo a casa
 - En momentos de conflicto o crisis para su mejor gestión
 - *Practica en el equipo de trabajo (gestión y liderazgo conscientes)*
 - *Práctica con pacientes (control de ansiedad y miedo al dentista)*

DRA. MÓNICA PERDOMO-LOVERA

- Doctorado en Odontología, Universidad de Valencia
- Postgrado en Medicina Bucal, Universidad de Barcelona
- Postgrado en Medicina y cirugía bucal, Universidad de Valencia
- Experto en Mindfulness Universidad de Valencia
- Certificado internacional en Coaching Live, Instituto Europeo de Coaching Madrid