

RUSH COURSE

“Lo importante en poco tiempo”



RED DE FORMACION DE LÍDERES DE LA AVIACION CIVIL

El IPAC tiene por objetivo formar y capacitar líderes actuales y futuros de la aviación civil latinoamericana. Busca interactuar con los Stakeholders para afrontar los desafíos actuales y futuros de la industria. Ello a partir de una visión sistémica, en la que la coordinación de tareas y la compartición de valores son claves para el éxito y beneficio de todos



Rush Course

Performance & Stress Management Mindfulness in Aviation (PSM-MA)

29 de octubre de 2018

**WeWork Argentina
Av. del Libertador 1000, Vicente López
Buenos Aires, ARGENTINA**

A cargo de

Ing. Aer. Cristian Cuba (IPAC)

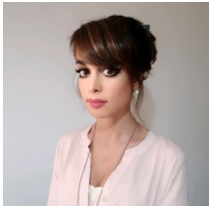
Lic. Florencia Marangone (Argentina)

Tec. Aer. Arturo García (Argentina)



Cristian Cuba

Ingeniero Aeronáutico (UNLP). Post-gradados en Tecnología Aeroespacial (UTN). Jefe de Departamento de Consultoría & Investigaciones del IPAC. Miembro de la Comisiones de Aeronavegabilidad, Aeronaves No tripuladas y Asuntos Espaciales, y de la Comisión Directiva del Consejo Profesional de la Ingeniería Aeronáutica y Espacial.



Florencia Marangone

Psicóloga. Formación específica en psicología y medicina aeronáutica. Psicoterapia sistémica y cognitivo conductual, con formación en Trastornos de Ansiedad, Fobia Específica y Trastorno Obsesivo Compulsivo de adultos. Tratamiento clínico de los trastornos derivados de la exposición crónica a estados de estrés desde un abordaje psiconeuroinmunoendócrino. Psicóloga Evaluadora de Gabinete Psicofisiológico Itinerante en Comisión Antártica (INMAE); Evaluación e investigación de Personal de Contingente Antártico de Base Marambio e integrante del Gabinete Psicofisiológico INMAE. Junta Médica Superior de la Fuerza Aérea Argentina. Docente en cursos de detección y prevención de síntomas de estrés al personal aeronavegante.



Arturo S. García

Mecánico de Mantenimiento de Aeronaves. Post Grado en Factores Humanos y Organizacionales. Facilitador de FFHH e Instructor en cursos de Seguridad Operacional. Investigador de eventos críticos en seguridad operacional y de accidentes de aviación civil. Auditor Normas ISO. Auditor Técnico en mantenimiento aeronáutico. Jefe de Mantenimiento.

PROGRAMA

08.30 Acreditación

09.00 Presentación del IPAC

- Objetivos. Servicios. Una herramienta de la CLAC al servicio de la aviación civil.

09.20 Modulo 1 – Primera Parte

- Introducción y definición de Factores Humanos. Error – Transgresión.
- Modelos de análisis.
 - Shell
 - Reason
 - Sucia Docena.

10.45 BREAK

11.00 Modulo 1 – Segunda Parte

- Fisiología del estrés.
 - El eje hipofisoadrenal (HSP)
 - El sistema nervioso vegetativo
 - C. Síndrome general de adaptación

- Patrones de indicación corporal del estrés.
 - Cardiológicos
 - Digestivos
 - Inmunológicos
 - D. Neurológicos

- Fatiga vs. Estrés. Identificación de diferencias.

12.30 ALMUERZO

14.00 Módulo 2 – Primera Parte

- Control de la activación fisiológica.
 - Entrenamiento en técnicas de respiración.
 - Entrenamiento en herramientas de relajación y visualización.
 - Biofeedback.

- Control de estímulos cognitivos.
 - Instrucción en técnicas de desfocalización.
 - Reestructuración cognitiva.

- Afrontamiento de situaciones críticas.
 - Redireccionamiento de la búsqueda de información.
 - Entrenamiento en solución de problemas.
 - Asignación gradual de tareas.

- Manejo de técnicas de asertividad.

15.00 BREAK

15.15 Modulo 2 – Segunda Parte

- Prevención de la hiperactivación frente a situaciones críticas y mantenimiento de los niveles saludables de cortisol.
 - Programa de entrenamiento en Mindfulness.
 - Desarrollo de procedimientos concretos del manejo de crisis aguda.

- Mindfulness.

16.25 BREAK

16.30 Feedback del participante.

16.45 Entrega de Certificado.

17.00 Fin del Curso