

FORMACIÓ GESTIÓ DE L'ESTRÈS

ADREÇAT A PROFESSIONALS DE L'ÀMBIT ASSISTENCIAL - COL·LECTIU INFERMERS/ES, TCAI's I PORTALLITERES.

CONTINGUTS

Mòdul 1: Introducció

- Què és l'estrès? Diferència Distrès - Eustrès.
- Factors estressants: gestió del temps, gestió d'un mateix, relació amb els altres, gestió emocional...
- Identificació dels nivells d'estrès.
- Trastorns físics, psicològics produïts per l'estrès.
- Estrès, creences i valors.

Mòdul 2: Gestió de l'estrès

- L'estrès i síndrome de l'esgotament professional (burnout).
- Identificació de l'estrès.
- Quant estressat estàs?
- Intel·ligència emocional.
- Control i Gestió de les emocions.
- Tècniques de gestió de l'estrès.

Mòdul 3: Solucions fonamentals

- Desenvolupament de la pro activitat.
- Control del diàleg intern:
- Connexió ment/cos pensaments que ens porten al benestar.
- Regular les emocions.
- Desenvolupament d'hàbits de comunicació efectiva: assertivitat, saber dir no, gestió de conflictes, posar límits amb amabilitat.
- Com gestionar situacions d'Emergència.

Mòdul 4: Solucions simptomàtiques

- El cos com eina: utilització de la corporalitat sana respiració, relaxació, meditació, Mindfulness.
- Pla d'acció a futur per incorporar a totes les eines al seu dia a dia.

OBJECTIUS

- Augmentar la capacitat de gestionar l'estrès i dotar-los d'eines per resoldre situacions difícils.
- Identificar els signes i símptomes de l'estrès.
- Entrenar-se i incorporar eines de gestió de l'estrès al seu dia a dia.
- Aprendre a gestionar les seves emocions.
- Desenvolupar pautes fàcils per canviar l'estat d'ànim amb facilitat.
- Generar quotes més grans de benestar al seu dia a dia.
- Saber gestionar situacions de dificultat utilitzant la comunicació efectiva.
- Realitzar un Pla d'acció.

DURADA

La durada total de la formació és de **20 hores**.

FORMADORS

GESEM.

DESTINATARIS/ES

Professionals de l'àmbit assistencial (col·lectiu infermers/es, TCAI's i portalliteres).

LLOC, DIA I HORARI

Lloc d'impartició: Sala Actes de l'HMB.

Data d'inici: 18 de setembre de 2023.

Data fi: 04 d'octubre de 2023.

Calendari del curs:

- 18 de setembre de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 20 de setembre de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 25 de setembre de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 27 de setembre de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 04 d'octubre de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.

PLACES

El número de places a cobrir és **8**.

COM INSCRIURE'S

Enviar un correu a formacio@bsa.cat indicant el nom i cognoms, lloc de treball i centre de treball, amb còpia al vostre comandament.

La data límit d'enviament dels correus és el 11 de setembre de 2023.