

RUTA DEL BENESTAR: HABILITATS PER FOMENTAR EL BENESTAR

ADREÇAT AL COL·LECTIU D'INFERMERIA D'ATENCIÓ ESPECIALITZADA

CONTINGUTS

Automotivació:

- Ment i el pensament posibilitador.
- Emocions i entrenar-se en intel·ligència emocional.
- El cos com a recurs.
- Eines per a augmentar la capacitat d'automotivació.

Gestió emocional:

- Per a què serveixen les emocions?
- Identificar les teves emocions a cada moment
- Com donar una sortida positiva a les emocions desagradables o difícils
- Saber identificar les emocions dels altres per a gestionar situacions de dificultat
- Saber calmar la ment i gestionar les emocions per a poder pensar amb claredat i connectat amb els teus recursos.
- Entrenar el sistema nerviós a relaxar-se i crear un espai d'atenció i focus mental davant situacions d'estrès.

Entrena el teu cos:

- Disseny humà i evolució
- Importància de l'activitat física en l'organisme
- Com afecta el nostre sistema hormonal
- Tipus d'activitat física i entrenament
- Generació d'hàbits i rutines
- Tècniques de cura del cos i moviment
- Practiques senzilles

Relacions saludables:

- Els tres elements en una relació. Tu, jo i la relació.
- Aliances que ens ajuden a generar relacions saludables.
- Identificar els 5 estils de comunicació davant situacions d'estrès i com manejar cadascun d'ells.
- Comunicar des del respecte a mi mateix i a l'altre.
- Com fomentar la col·laboració i el treball en equip com a base per a les relacions sanes en l'equip.
- Gestionar els conflictes de manera positiva

OBJECTIUS

- Incorporar estratègies saludables que permetin al participant viure amb més serenitat i alegria en el seu dia a dia professional i personal.
- Aprendre a reconèixer les teves emocions i les de les persones amb les quals et relaciones per a posar-les a favor del teu benestar i efectivitat.
- Prendre consciència que:
 - El cos està dissenyat per a moure's
 - La falta d'activitat física genera efectes negatius en la nostra salut i el nostre estat d'ànim
 - Promoure la pràctica d'una activitat física enfocada cap a l'autocura i el manteniment de la salut.
 - Incorporar una habilitat senzilla i estimulants que puguin incorporar en el seu dia a dia per a millorar la seva salut física i mental.
- Aprendre eines per a relacionar-se amb les persones del seu entorn laboral i personal, generant serenitat, respecte mutu i benestar.
- Realitzar un Pla d'acció específic i realista analitzant tot l'aprenentatge en els 8 tallers de la Ruta.

DURADA

La durada total de la formació és de 16 hores.

FORMADORS

- Marta Sierra Sagaste. Especialista en Benestar i Lideratge en organitzacions.
- María Rosa Parés Giralt. Especialista en Mindfulness & Risoterapia
- Yolanda Vidal García. Especialista en el desenvolupament d'habilitats i experta en gestió del temps.
- Mónica Monge Saura. Especialista en hàbits saludables.

DESTINATARIS/ES

Adreçat al col·lectiu d'infermeria d'Atenció Especialitzada.

LLOC, DIA I HORARI

Lloc: Sala d'Actes de l'Hospital Municipal de Badalona.

Dies i horari:

- Dimarts, 30 de setembre de 2025, 15:00 a 19:00 hores.
- Dijous, 2 d'octubre de 2025, 15:00 a 19:00 hores.
- Dimarts, 7 d'octubre de 2025, 15:00 a 19:00 hores.
- Dimecres, 15 d'octubre de 2025, 15:00 a 19:00 hores.

PLACES

El número de places a cobrir és **24**.

COM INSCRIURE'S

Si esteu interessats/des en participar-hi, haureu d'inscriure'us mitjançant el [següent enllaç](#) o Codi QR.



La data límit d'enviament dels correus és el 30 de juny de 2025.