

FORMACIÓ GESTIÓ DE L'ESTRÈS I DE SITUACIONS DE DIFICULTAT

CONTINGUTS

Mòdul 1: Introducció

- Què és l'estrès? Diferència entre Distrès- Euestrès.
- 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 el 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 pensament que ens portin 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: us de la corporalitat sana, respiració, relaxació, meditació, Mindfulness.
- Pla d'acció a futur per incorporar totes les eines al seu dia a dia.

OBJECTIUS

- **Objectiu general**

Augmentar la capacitat de gestionar l'estrès i dotar-los d'eines per resoldre situacions difícils.

- **Objectius específics:**

- 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 millors quotes 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. María Rosa Parés Giralt - Yolanda Vidal García.

DESTINATARIS/ES

Professionals administratius de BSA.

LLOC, DIA I HORARI

Lloc d'impartició: Sala d'Actes HMB.

Data d'inici: 16 de febrer de 2023.

Data fi: 9 de març de 2023.

Calendari del curs:

- 16 de febrer de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 20 de febrer de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 01 de març de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 02 de març de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.
- 09 de març de 2023 – de 15:00 a 19:00 hores.

PLACES

El número de places a cobrir és **15 - 20**.

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 30 de gener de 2023.