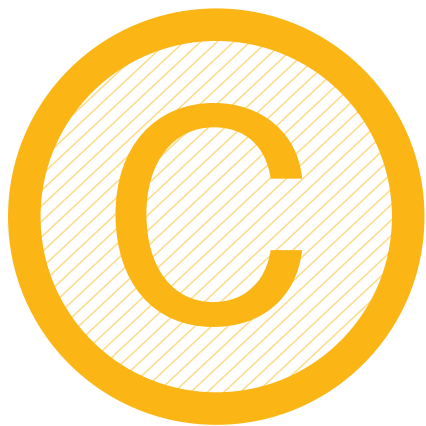




**11, 13, 18 i 20
març/13
Barcelona**

Durada

20 hores

Horari

De 9.30 a 14.00 hores.

Destinataris

Professionals de l'Administració pública (personal administratiu, gestors, tècnics...), i responsables i tècnics de prevenció de riscos laborals de les administracions públiques.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **1 de març de 2013**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places, limitat.

Per a la selecció de les inscripcions, es tindrà en compte la cobertura territorial (s'afavorirà la participació del màxim nombre possible d'ajuntaments), l'adequació al perfil del destinatari de l'acció formativa i l'ordre de recepció de les sol·licituds.

La formalització de la inscripció es farà per mitjà del formulari que trobareu al web de la Federació: **www.fmc.cat**.

Certificat

Es lliurarà un certificat d'aprofitament a les persones que acreditin l'assistència a un 80% de les hores lectives del curs, i responguin correctament a un qüestionari d'avaluació de l'assoliment dels coneixements bàsics del curs. Aquest test es respondrà electrònicament per mitjà d'un enllaç que els alumnes rebran per correu electrònic i que hauran de lliurar dins del termini establert.

Lloc de realització

IdEC (Institut d'Educació Contínua)
Universitat Pompeu Fabra
Balmes, 134. Barcelona

Factors d'estrès en el treball

Presentació

L'estrès és una resposta cognitiva i emocional desajustada que depèn, no de les situacions que vivim, sinó de com vivim aquestes situacions.

Les persones que assisteixin a la formació adquiriran recursos personals per a gestionar de manera adequada aquelles situacions professionals i personals que abans eren causa d'estrès.

El curs tindrà una vessant molt pràctica ja que els participants hauran de fer un pla de millora personal de la gestió de l'estrès.

Programa

1. El concepte d'estrès

- Què és l'estrès?
- Per a què serveix l'estrès? El bon i el mal estrès.
- Per què ens estressem?

2. Les estratègies personals per afrontar l'estrès

- Identificació d'escenaris personals d'estrès
- Identificació dels hàbits d'afrontament de l'estrès

3. Com afecten els nostres models mentals en l'afrontament de l'estrès

- La relació P - E - C
- Les nostres estratègies personals de sabotatge
- El paper de les creences en la generació (o no) d'estrès

4. Els pilars en la gestió de l'estrès

- Factors per a la superació de les adversitats
- El pensament positiu
- L'autoestima i l'autoconcepte

5. Estratègies i habilitats per a gestionar i controlar l'estrès

- El gir de sensacions
- Els ancoratges
- Canvia el teu model de pensament. Las submodalitats.
- Modifica el color del vidre. Els reenquadraments

Docent

Òscar Fernández Orellana, llicenciat en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Mestratge en Direcció de RH i Consultoria per la Fundació Bosch i Gimpera, i la Universitat de Barcelona.

Organitza

Federació de Municipis de Catalunya

