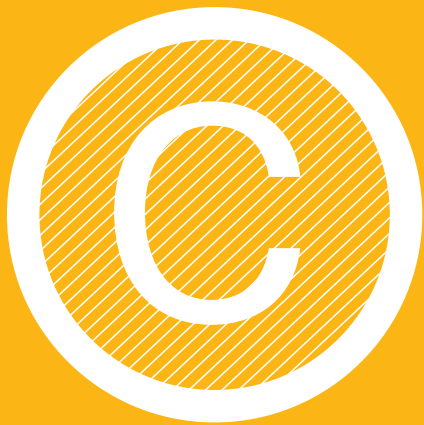




Gestió de l'estrès

**1, 8, 15, 22 i 29
octubre /14
Barcelona**



Presentació

La formació acadèmica dels professionals que treballen en temes de salut, sovint no recull suficientment ni l'afrontament de l'estrès, ni la prevenció del burn-out (esgotament professional o estrès laboral crònic), ni la qualitat de vida professional (desenvolupament de la estratègia personal i professional).

La manca d'atenció als aspectes del propi professional en relació a la seva tasca és una de les causes i un dels efectes de l'esgotament professional. Cada cop hi ha més consciència de la importància dels coneixements i les habilitats necessàries en la prevenció de l'esgotament emocional i en una actitud proactiva per dissenyar la pròpia estratègia personal i professional.

Aquest curs es un espai pràctic d'anàlisi i millora dels aspectes tècnics, emocionals, i institucionals, per mitjà d'activitats d'autodiagnosi i de tècniques d'intervenció. S'empraran al màxim els coneixements i l'experiència dels assistents.

Objectius

- Identificar els factors i les situacions laborals que produeixen estrès, i els seus efectes.
- Conèixer diferents tècniques per afrontar situacions conflictives, per tal de prevenir l'esgotament professional.
- Millorar la qualitat de vida professional.

Durada

24 hores

Horari

De 9.30 a 14.00 hores

Lloc de realització

IdEC (Institut d'Educació Continua)
Universitat Pompeu Fabra
Balmes, 134
08008 - Barcelona

Destinatari

Personal dels ajuntaments que ha de tractar amb persones que estan patint la crisi i els problemes que se'n deriven (atur, precarietat, desnonaments...).

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **22 de setembre de 2014**. 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 que responguin correctament un qüestionari d'avaluació de l'assoliment dels coneixements bàsics del curs. Aquest test es respondrà electrònicament a través d'un enllaç que els alumnes rebran per correu electrònic i que hauran de lliurar dins del termini establert.

Programa

Docent

José Manuel Alonso Varea. Director d'ITER (consultoria, recerca i formació en benestar, salut i organitzacions), llicenciat en psicologia per la Universitat de Barcelona i màster en direcció pública (ESADE).

Organitza

Federació de Municipis de Catalunya

Hi col·labora

ITER-BSO



L'ESTRÈS I L'ESGOTAMENT PSÍQUIC EN EL TREBALL (SÍNDROME DE "CREMAR-SE")

- ¿Què son? Auto- diagnòstic.
- Factors afavoridors
- Estils d'afrontament de l'estrès

TÈCNiques I HABILITATS PER GESTIONAR L'ESTRÈS

- Estratègies cognitives
- Estratègies Psicofisiològiques
- Autocontrol emocional (relaxació, respiració, visualització, etc)
- Comunicació efectiva i assertiva (fer i rebre critiques, negociació, etc.)
- Gestió equilibrada del temps
- Pro activitat i lideratge personal

SITUACIONS D'ESPECIAL DIFICULTAT

Agressions verbals i físiques

- Prevenció
- tractament

Queixes

- Prevenció
- tractament

ESTRATÈGIA PERSONAL I PROFESSIONAL

- Pla de millora de la qualitat de vida professional