

CURS

Prevenició de l'esgotament emocional: Estratègia personal i professional

1, 3, 8, 10 i 12 de juliol de 2019

Barcelona

Presentació

La formació dels professionals, 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 efectes de l'esgotament professional. Cada cop hi ha més consciència de la importància dels coneixements i les habilitats que són necessàries en la prevenció de l'esgotament emocional i en una actitud proactiva per dissenyar la pròpia estratègia personal i professional.

La síndrome del treballador cremat (*burnout*) figurarà en la pròxima Classificació Internacional de Malalties (CIE-11) de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). S'estima que el *burnout* afecta al 10% dels treballadors i, en les seves formes més greus, a entre el 2% i el 5%. Aquest trastorn afecta més a treballadors que tenen ocupacions relacionades amb l'atenció a les persones.

Aquest curs es un espai pràctic d'anàlisi i millora sobre aspectes tècnics, emocionals, institucionals a través d'activitats d'auto diagnòstic i de tècniques d'intervenció. S'utilitzarà al màxim els coneixements i la experiència dels assistents.

Objectius

Identificar els factors i les situacions laborals que produeixen estrès i els seus efectes. Conèixer diferents tècniques per afrontar les situacions conflictives i així prevenir l'esgotament professional

Millorar la qualitat de vida professional a través de l'estratègia personal-professional.

programa

L'estrès i l'esgotament psíquic en el treball (síndrome de "cremar-se")

- ¿Què són? Auto- diagnòstic
- Factors afavoridors

Tècniques i habilitats per gestionar l'estrès i millorar la qualitat de vida professional

- Proactivitat i lideratge personal
- Estratègies cognitives
- Autocontrol emocional (relaxació, respiració, etc)
- Comunicació efectiva i assertiva (fer i rebre crítiques, negociació, etc.)
- Gestió equilibrada del temps

L'estratègia personal i professional

- Pla de millora de la qualitat de vida professional



Metodologia

Exposicions alternades amb l'anàlisi de situacions presentades pels assistents.

Es potenciarà l'intercanvi entre sessions, de forma voluntària, a través d'una llista de correu electrònic.

Es lliurarà documentació específica a cada sessió per fer un treball de reflexió.

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).

Durada

20 hores

Horari

De 9.30 a 14.00 hores

Lloc de Realització

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

Destinatari

El curs està adreçat a tot el personal de les administracions públiques. Han d'estar disposades a:

- intercanviar de forma activa la seva experiència.
- fer un treball de lectura i reflexió entre sessions

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.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el **25 de juny de 2019**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places és limitat. Per a la selecció de les inscripcions es tindrà en compte la cobertura territorial (s'afavorirà la participació del màxim nombre d'ajuntaments possible), 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**

Organitza:



FEDERACIÓ DE MUNICIPIS
DE CATALUNYA

