



CURS EN LÍNIA

Gestió de l'estrès. Millora de la qualitat de vida professional en temps de pandèmia

**25 de maig, 1, 8, 14, 22, 27 i 30 de juny i 6 de juliol
de 2022**

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 el 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.

Es especialment útil aquesta atenció a la gestió emocional en les noves condicions de treball generades per la pandèmia de COVID19 (teletreball, absència o menor socialització, angoixa per la crisi sanitària i social, neguit per mantenir la feina, etc.)





La síndrome del burn-out figurarà en la pròxima Classificació Internacional de Malalties (CIE-11) de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). S'estima que afecta al 10% dels treballadors/es i, en les seves formes més greus, a entre el 2% i el 5%. Aquest trastorn afecta més a treballadors/es 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'ESTRÉS I L'ESGOTAMENT PSÍQUIC EN EL TREBALL (SÍNDROME DE "CREMAR-SE")

- ¿Què són? Auto- diagnòstic.
- Factors afavoridors.
- Estils d'afrontament de l'estrès: percepcions, emocions i pensaments

HABILITATS DE GESTIÓ EMOCIONAL I MILLORA DE LA QUALITAT DE VIDA PROFESSIONAL

- Cognitives
- Emocionals
- Físiques
- Resiliència
- Comunicació
- Tele-treball
- Gestió del temps

ESTRATÈGIA PERSONAL I PROFESSIONAL

- Proactivitat i lideratge personal
- Pla de millora de la qualitat de vida professional



Metodologia

El curs es realitzarà online per mitjà de la plataforma Zoom. Aprenentatge aplicable al dia a dia combinant la teoria amb la pràctica. És fonamental el treball entre sessions de practica de tècniques i de realització d'activitats: Lectures i exercicis, debat i intercanvi en la plataforma Google Classroom.

Requeriments

És imprescindible disposar d'un ordinador amb connexió a Internet, amb càmera i micròfon activat durant el curs. Es requerirà una participació activa a l'acció formativa.

Durada

20 hores

Estructura i horari

Sessions on line de 2,5 hores cadascuna de 9.00 a 11.30 h

Destinatari

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

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

Docent

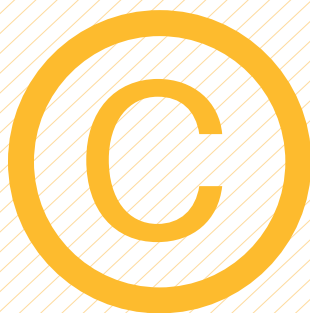
José Manuel Alonso Varea. Director d'ITER (consultoria, recerca i formació en benestar, salut i organitzacions), llicenciat en psicologia per la Universitat de Barcelona i màster en direcció pública (ESADE).

Certificat

Es lliurarà un certificat d'aprofitament a les persones que acreditin la participació a un 80% de les hores lectives de cada sessió i, com a mínim, al 80% del curs i l'assoliment dels coneixements bàsics del curs per mitjà de la participació activa, i la realització i superació dels exercicis i tasques que indiqui el docent.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **18 de maig de 2022**. 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



Federació de
Municipis de
Catalunya

