



CURS EN LÍNIA

Gestió de l'estrès. Millora de la qualitat de vida professional

**21 i 28 d'abril, 5, 10, 19 i 26 de maig,
2 i 9 de juny de 2023**

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.

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.



programa

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

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

TÈCNiques I HABILITATS PER GESTIONAR L'ESTRÈS I MILLORAR DE LA QUALITAT DE VIDA PROFESSIONAL

- Proactivitat i lideratge personal
- Estratègies cognitives
- Autocontrol emocional
- Comunicació efectiva i assertiva
- Gestió equilibrada del temps

L'ESTRATÈGIA PERSONAL I PROFESSIONAL

- 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.

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

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

Certificat

Es lliurarà un certificat d'assistència a les persones que acreditin la participació al 80% de les hores lectives de **6 sessions**, com a mínim, i d'aprofitament sí, a més, realitzen correctament les activitats requerides pel docent en el decurs de l'acció formativa.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **14 d'abril de 2023**. 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

