



CURS PRESENCIAL

# Auto-cura i gestió de l'estrès en els equips de serveis socials

**3, 8, 15 i 18 de juliol de 2024**

## Presentació

Les situacions d'estrès i de burn-out són freqüents en el sector dels serveis socials. Els causants poden ser molt diversos: individualment la manca d'estímul, esperar complir expectatives massa altes, tasques rutinàries, no comptar amb els equips o coneixements necessaris per executar certes tasques; en el cas d'equips de treball, el mal ús del temps, la incomprensió entre els col·laboradors, la poca empatia, la manca d'organització o les diferències d'opinió mal canalitzades. A més, el síndrome d'estar cremat (burn-out) es desenvolupa quan el treballador percep una gran distància entre els seus propis ideals i la realitat de la seva vida laboral.

És important que els/les professionals de serveis socials incorporin estratègies d'afrontament de situacions potencialment estressants, inherents a la pràctica professional, i mètodes de cura i d'auto-cura per poder créixer, actuar i relacionar-se en un entorn laboral saludable i de qualitat.

## Objectius

- 1.** Millorar les habilitats per gestionar situacions d'estrès inherents a les tasques dels equips de Serveis Socials.
- 2.** Oferir estratègies d'auto-cura físiques, emocionals i cognitives per tal assolir una actitud més harmònica davant les tensions.



# programa

1. Concepte d'estrès i *burn-out*
2. Factors d'estrès en serveis socials
3. Auto-lideratge davant l'estrès: Quina realitat construïm? Identificació de creences limitadores; Fluïdesa emocional interna
4. Tendències reactives o Competències creatives, les Claus per posar a jugar les creences al teu favor.
5. La gestió relacional com a factor d'equilibri
6. *Mindfulness*



## Docents

**Marta Esteve.** Estudis de Dret a la Universitat de Barcelona. Màster en Comunicació per EADA. Formació i Certificació en Coaching individual i de sistemes relacionals, i Facilitadora Sistèmica. Ha estat 3 anys exercint d'advocada laboralista; 10 anys com a Responsable de RRHH dins un grup empresarial, i té 9 anys d'experiència en formació en els àmbits del lideratge, la gestió d'equips, la gestió de conflictes, i les habilitats de desenvolupament personal.

## Lloc de realització

**UPF-BSM** (Barcelona School of Management).  
Universitat Pompeu Fabra. Balmes, 134. Barcelona

## Durada

16 hores

## Horari

De 9.30 a 14.00 hores

## Llengua d'impartició

Català

## Destinatari

Aquest curs s'adreça als professionals que fan intervenció social en els equips bàsics d'intervenció social dels Serveis Socials d'Ajuntaments i Consells Comarcals, i que estan preocupats per situacions d'estrès personals o de tot l'equip de professionals.

## Certificat

Es lliurarà un certificat d'assistència a les persones que acreditin la participació a un mínim del 80% de les hores lectives de, com a mínim, **tres sessions**, i d'aprofitament si, a més, realitzen satisfactòriament els exercicis proposats al llarg del curs.

## Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza a les **15h del dia 26 de juny de 2024**. 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](http://www.fmc.cat).

## Organitza:

Federació de Municipis de Catalunya

