



CURS EN LÍNIA

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

**18 i 25 de setembre, 1, 7, 14, 23 i 29 d'octubre  
i 4 de novembre de 2024**

## Presentació

La formació dels i les 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 l'estratègia personal i professional.

La manca d'atenció als aspectes del mateix professional en relació a la seva tasca és una de les causes 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 *burn-out* figurarà en la Classificació Internacional de Malalties (CIE-11) de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). S'estima que afecta el 10% dels treballadors/es i, en les seves formes més greus, entre el 2% i el 5%. Aquest trastorn afecta més a treballadors/es que tenen ocupacions relacionades amb l'atenció a les persones.

És especialment útil aquesta atenció a la gestió emocional en les noves condicions de treball generades per la postpandèmia i l'angoixa per les crisis (estructural, guerres, energètica, mediambiental, etc.).

Aquest curs és un espai pràctic d'anàlisi i millora sobre aspectes tècnics, emocionals i institucionals per mitjà d'activitats d'autodiagnòstic i de tècniques d'intervenció basades fonamentalment en *mindfulness*. S'utilitzarà al màxim els coneixements i la experiència dels i les assistents.



# programa

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

Què son? Autodiagnòstic.

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.



### Docents

**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).

### Metodologia

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

### Llengua d'impartició

Català

### Destinataris

El curs esta adreçat al personal de l'administració de les àrees de Serveis Socials i Educació.

Cal estar disposat 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 a un mínim del 80% de les hores lectives de, com a mínim, **sis 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 12 de setembre 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

