



CURS SEMI PRESENCIAL

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

**28 d'abril, 5, 12, 19 i 26 de maig
i 2 i 17 de juny de 2025**

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 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 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.

És especialment útil aquesta atenció a la gestió emocional en les noves condicions de treball generades per la post-pandèmia 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'auto diagnòstic i de tècniques d'intervenció basades fonamentalment en *mindfulness*. S'utilitzarà al màxim els coneixements i la experiència dels assistents.



programa

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

¿Què son? 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



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).

Metodologia

Se celebraran dues sessions presencials, i cinc online per mitjà de la plataforma Zoom.

Aprentatge 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.

Estructura i horari

Sessions presencials: 28 d'abril i 17 de juny de 9.30 a 14.00 h

Sessions on line: 5, 12, 19 i 26 de maig i 2 de juny de 9.00 a 11.30 h

Durada

20 hores

Llengua d'impartició

Català

Destinataris

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

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 a un 80% de les hores lectives de **cinc sessions**, com a mínim, i d'aprofitament sí, a més, realitzen satisfactòriament els exercicis proposats al llarg del curs.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **22 d'abril de 2025**. 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

