



CURS PRESENCIAL

Eines per a la gestió d'equips de serveis socials i la prevenció de l'estrès

18 i 26 de juny i 2 i 9 de juliol de 2025

Presentació

Els desafiaments com l'estrès i el burn-out són freqüents en el sector dels serveis socials. En el pla individual, els causants poden ser la manca d'estímuls, unes expectatives massa altes, tasques rutinàries, o bé no comptar amb els equips, recursos o coneixements necessaris per executar certes tasques. En el treball per equips, els entrebancs en la gestió del temps, la incomprensió entre col·laboradors, la falta d'empatia o discrepàncies mal gestionades, també contribueixen significativament a la generació d'estrès. A més, s'hi afegeixen les situacions de complexitat relacional i emocional pròpies de l'atenció a persones en situació de vulnerabilitat. Tot plegat pot dur a què el o la professional percebi una gran distància entre els seus propis ideals i la realitat de la seva vida laboral, situació que pot portar-lo a patir el síndrome del burn-out.

Per això, és crucial que les professionals del sector desenvolupin estratègies efectives de gestió relacional i emocional, així com de prevenció i afrontament de situacions potencialment estressants. Eines i mètodes com l'auto-lideratge, l'auto-cura i el mindfulness poden ajudar a les professionals dels equips a créixer, actuar i relacionar-se en un entorn laboral saludable i de qualitat.



programa

Aprofundir en el coneixement dels diversos models de lideratge i identificar els diferents estils relacionals dins dels equips, així com el desenvolupament de competències comunicatives com l'escolta activa i el feedback positiu, són també claus per fomentar un ambient de treball enriquidor i favorable al benestar dels professionals.

Objectius

L'objectiu general de la formació és acompanyar les professionals, afavorint el benestar laboral amb eines aplicables al seu dia a dia. Al mateix temps, el curs també busca potenciar una gestió d'equips que afavoreixi el benestar laboral de les professionals, posant especial atenció en els contextos d'estrès i situacions de càrrega emocional.

Els objectius específics inclouen:

- Proporcionar eines i estratègies per prevenir i gestionar l'estrès i altres desafiaments emocionals inherents a la pràctica professional.
- Facilitar la incorporació de mètodes i solucions que permetin als equips professionals créixer, actuar i interaccionar en un entorn laboral saludable i de qualitat.



Taller 1. Entenent l'estrès: conceptualització de l'estrès i el *burn-out*.

Taller 2. Entenent l'estrès als serveis socials : com l'experimentem i què el produeix, processos que influeixen.

Taller 3. Auto-lideratge davant l'estrès: Identificació de creences limitadores i fluïdesa emocional interna.

Taller 4. Auto-lideratge davant l'estrès: tendències reactives o competències creatives.

Taller 5. La gestió relacional com a factor d'equilibri: estils relacionals.

Taller 6. La gestió relacional com a factor d'equilibri: estratègies de comunicació.

Taller 7. La gestió emocional com a factor d'equilibri: pràctiques de *mindfulness*

Taller 8. Integració i tancament: recull d'aprenentatges, propòsits i valors per un pla d'acció.

Docent

Marta Esteve. Formació inicial en Dret UB. Màster en comunicació a EADA. Formació i Certificació en Coaching individual i de sistemes relacionals. Facilitadora Sistèmica. 3 anys d'exercici professional com a advocada laboralista. 10 anys com a Responsable de RRHH dins un grup empresarial. 9 anys d'experiència en formació en els àmbits de lideratge, gestió d'equips, gestió del conflicte, habilitats de desenvolupament personal.

Lloc de realització

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

Horari

De 9.30 a 14.00 h

Durada

16 hores

Llengua d'impartició

Català

Destinataris

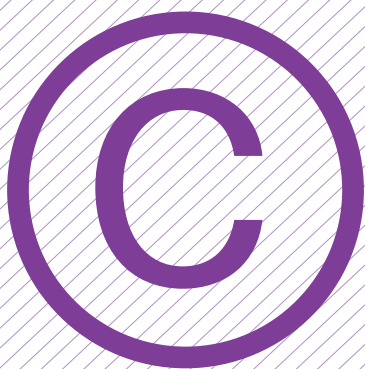
Aquest curs s'adreça als professionals que fan intervenció social en els equips bàsics d'intervenció social dels Serveis Socials d'Ajuntaments i Consells Comarcals, i que estan preocupats per situacions d'estrès personals o de tot l'equip de professionals.

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'aprofitement si, a més, realitzen satisfactòriament els exercicis proposats al llarg del curs.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza a les 15.00 h el dia **11 de juny 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

