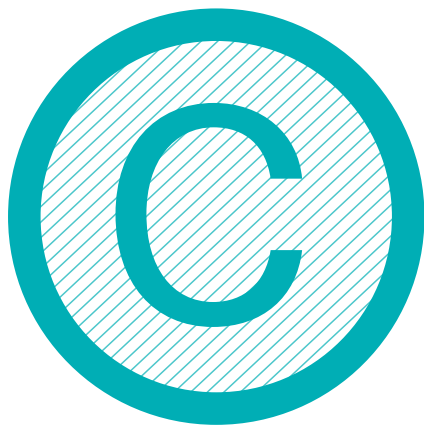




**28 i 30**  
**gener/08**  
**Barcelona**

#### **Durada**

10 hores

#### **Horari**

De 9.30 a 14.30 hores

#### **Destinataris**

Professionals de l'Administració pública (personal administratiu, gestors, tècnics...) i responsables i tècnics de Prevenció de Riscos laborals de les Administracions públiques.

#### **Inscripcions**

El termini d'inscripció finalitza el dia 18 de gener del 2008. La inscripció és gratuïta i el nombre de places està limitat.

Per a la selecció de les inscripcions es tindrà en compte la cobertura territorial, afavorint la participació del màxim nombre d'ajuntaments possible, i l'ordre de recepció d'aquestes.

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)**

#### **Certificat**

Es lliurarà un certificat a qui acrediti l'assistència a un 80% de les hores lectives.

#### **Lloc de realització**

Fundació UPC  
Edifici Vèrtex  
Plaça Eusebi Güell, 6  
08034 Barcelona

## **Gestió de l'estrès**

#### **Presentació**

L'estrès és un procés complex que comporta importants canvis físics i psicològics, responsables últims de possibles efectes nocius sobre la qualitat de vida, com també sobre el rendiment i l'eficàcia professionals. En conseqüència, es fa necessari tenir un major coneixement del procés d'estrès i de les seves fonts, al mateix temps que es desenvolupen noves habilitats i recursos per afrontar les diverses situacions d'estrès.

#### **Objectius**

- Identificar les circumstàncies laborals i personals que provoquen l'estrès.
- Elaborar estratègies per modificar les situacions que provoquen l'estrès.
- Aprendre a conviure amb situacions de pressió, elevats nivells de feina i màxima exigència personal i professional.

# Programa

## 1. Riscos psicosocials

- Què és l'estrès?
- Tipus d'estrès: estrès i distrès
- Elements implicats en l'estrès
- Estressors personals i estressors de l'entorn
- L'estrès laboral
- Conseqüències de l'estrès sobre la salut i el rendiment. Síntomes

## 2. Com ens afecta l'ansietat

- Autoavaluació i perfil individual d'ansietat

## 3. Control de l'estrès: tècniques per modificar i afrontar situacions d'estrès

- Gestió del temps i organització del treball
- Tècniques cognitives
- Tècniques fisiològiques de relaxació

## Docent

**Sílvia Bou:** Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona, experta en l'àrea de formació de formadors i ex professora en la Facultat de Psicologia Blanquerna de la Universitat Ramon Llull. Directora i consultora d' ARTTRAINING, orientada a la formació en intel·ligència emocional.

## Organitza

Federació de Municipis de Catalunya

## Col·labora

Fundació Politècnica de Catalunya

