

Curs: Habilitats per actuar en situacions d'estrès

Objectius

Analitzar les situacions d'estrès que ens trobem en l'entorn laboral. Entendre els processos d'estrès per gestionar-los. Identificar el paper de les emocions en la pràctica professional i el seu maneig: la intel·ligència emocional. Meditar per canviar el funcionament del nostre cervell i les nostres intervencions. Prendre decisions amb efectivitat i eficàcia.

Professora

Raquel Ariza. Psicòloga i Màster en Antropologia Mèdica.

Continguts

1. Actuar versus reaccionar
 - 1.1 Situacions d'estrès i alt nivell d'exigència
 - 1.2 Ni perdre els papers ni improvisar
 - 1.3 Aturar-nos per ser capaces i capaços d'*Actuar*
2. La intel·ligència emocional a través de la pràctica meditativa
 - 2.1 Acceptar l'emoció: ni bona ni dolenta
 - 2.2 Mindfulness: l'atenció plena en l'aquí i ara
 - 2.3 Empatia, compassió, introspecció i autoconsciència
3. Els processos de presa de decisions
 - 3.1 Jo i el meu equip
 - 3.2 Converses constructives
 - 3.3 Els estils relacionals: fortaleces i vulnerabilitats

Metodologia

Breu exposició teòrica que es compaginarà amb tècniques de treball en grups reduïts (entrenament grupal, jocs de rol, exercicis de rol, exercicis corporals). Activitat dinàmica i participativa per part dels alumnes.

Destinataris

Professionals de la DGSP dels àmbit de rehabilitació i de règim interior dels CP.

Dates: 28 i 30 d'octubre, i 4 i 6 de novembre de 2014.

Horari: 9 a 14h

Lloc: CATAC-IAC

Via Laietana, 57, 5^a planta – 08003 BARCELONA

Places: 20

Hores: 20 hores

Avaluació: Continuada

Codi: SSP/28/2014