



# Gestió de l'estrès

Del 29 de gener al 8 de març de 2019

<b>Codi AF:</b>	AF 92
<b>Àmbit sectorial:</b>	Seguretat i Salut Laboral
<b>Família Professional:</b>	Serveis socioculturals i a la comunitat
<b>Àrea Professional:</b>	Formació i Educació
<b>Modalitat:</b>	Presencial
<b>Durada:</b>	20h
<b>Dates:</b>	29 de gener, 8, 12 i 22 de febrer, 1 i 8 de març de 2019
<b>Horari:</b>	Els dimarts 29/1 i 12/2: De 16:00 a 18:00h Els divendres 8/2, 22/2, 1/3 i 8/3: De 10:00 a 14:00h

## Presentació

Com podem tenir cura de nosaltres mateixos i sentir-nos bé a diari? Des que ens despertem fins que ens n'anem a dormir, vivim immersos en mil tasques o preocupats per allò que hauríem d'haver fet i no hem fet.

Les tensions de cada dia i el propi estrès provoquen l'ús del pilot automàtic, centrant la ment a resoldre la causa d'aquest estrès. Per tant, un mecanisme bàsic de gestió de l'estrès consisteix a desactivar la ment que va a la deriva.

Podem entrenar-nos a dur l'atenció a allò que passa en el moment present (sensacions corporals, emocions i tot allò que pugui experimentar el cos-ment en el present), permetent que aquest moment sigui així i no com m'agradaria que fos.

La capacitat de millorar l'atenció, la concentració, la relaxació, la calma mental, l'autoconeixement i la gestió emocional són alguns dels beneficis, entre d'altres, que podem experimentar a mesura que anem introduint la pràctica de l'atenció plena en el dia a dia.

## Destinataris

Aquest curs s'adreça a qualsevol persona que vulgui conèixer i treballar les eines de gestió de l'estrès per aplicar-les en primera persona o bé treballar-hi amb els alumnes, per exemple.

**\*Cal venir al curs amb roba còmoda. A l'aula hi haurà màrfegues a disposició dels participants, però és recomanable que cadascú porti un coixí i una manta petita o similar.**

## Objectius

- Objectiu general:
  - Capacitar el participant per identificar les diverses formes d'estrès.
- Objectius específics:
  - Identificar les diferents formes de respostes d'estrès.
  - Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès.
  - Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps

## Continguts

1. Què és l'estrès? Aspectes personals i psicosocials.
2. L'estrès com a problema laboral i psicosocial.
3. Estratègies de gestió de l'estrès.
4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès.
5. Bases de l'organització del treball.
6. Mètodes i eines per organitzar el treball.

## Formadora

**Anna M. Rifà**, Llicenciada en Història (UAB). Postgraduada en Pastoral Educativa i en Acompanyament Espiritual (Blanquerna-URL). Instructora certificada en *Mindfulness* en infants i adults: mètode Eline Snel (Academy Mindful Teaching -Holanda). Instructora certificada en *Mindfulness* i Compassió en Educació (Escoles Conscients) (AEMIND). Formadora i col·laboradora de la FECC. Docent a l'escola Vedruna-Vall de Terrassa.

## Lloc de realització

A la seu de la FECC. Carrer dels Àngels, 18, 4t. 08001 Barcelona.

[Mapa del lloc](#)

## Qui pot realitzar el curs i documentació requerida

- **Treballadors en actiu**
  - Fotocòpia DNI/NIE
  - Telèfon de contacte
  - Fotocòpia de la nòmina (sencera) de dos mesos o un abans de l'inici del curs
- **Autònoms**
  - Fotocòpia DNI/NIE
  - Telèfon de contacte
  - Fotocòpia d'un rebut d'Autònoms de dos mesos o un abans de l'inici del curs
- **Aturats**
  - Fotocòpia DNI/NIE
  - Telèfon de contacte
  - Fotocòpia del Document d'Alta i Renovació de la Demanda d'Ocupació (DARDO) vigent en la data d'inici del curs
- **Treballadors públics**
  - Fotocòpia DNI/NIE
  - Telèfon de contacte
  - Fotocòpia de la nòmina (sencera) de dos mesos o un abans de l'inici del curs

Aquesta documentació l'haureu de lliurar abans de l'inici del curs, dins el plaç que se us indiqui una vegada hagueu sol·licitat plaça a través de la web de la FECC.

## Inscripció

- Les sol·licitud de plaça a aquesta acció formativa cal fer-la a través del formulari que trobareu a la web de la FECC en l'apartat de **Formació**. [www.escolacristiana.org](http://www.escolacristiana.org) Trobareu el cursos ordenats per data d'inici.
- El període hàbil d'inscripció es clourà quan ja no quedin places disponibles.
- Cal evitar tota baixa posterior als 7 dies abans de l'inici del curs, ja que difícilment podrà ser substituïda comportant, així, un important perjudici per al col·lectiu beneficiari d'aquestes accions. En cas de baixes no avisades es tindrà en compte de cara a futures sol·licituds de plaça a altres cursos.

### **Preu**

- Aquesta acció formativa subvencionada per el *Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya* i per el *Ministerio de Empleo y Seguridad Social* **és gratuïta per als participants.**

### **Prova final i certificació**

Cal fer una prova final del curs, que donarà dret o no al certificat d'aprofitament per part del participant.

- Si el participant assisteix al 75% del curs i supera la prova final: Certificat d'Aprofitament
- Si el participant assisteix al 75% del curs i no supera la prova final: Certificat d'Assistència
- Si el participant no assisteix al 75% del curs: no té certificat



<http://blogs.escolacristiana.org/formacio>

Accediu a l'[Espai de Formació](#) de la Fundació Escola Cristiana per veure un [llistat de tots els cursos](#) amb inscripció oberta.

Per inscriure-us als cursos haureu d'estar registrats com a usuaris al web de la Fundació. Si no ho esteu caldrà que **tramiteu l'alta d'usuari** al web [www.escolacristiana.org](http://www.escolacristiana.org), a la secció "**Serveis bàsics**", apartat "**Alta d'usuaris**".