



75.04

ESTRATÈGIES PERSONALS PER AL CONTROL DE L'ESTRÈS, BURNOUT I ALTRES CINGLES PSICOSOCIALS

Àrea: Creixement personal

DESTINATARIS

- 1-Treballadors en actiu
- 2-Autònoms
- 3-Persones en situació d'atur inscrites a l'oficina de treball

OBJECTIUS

- Presentar les conseqüències de riscos laborals d'origen psicosocial: Estrès, mobbing i les seves variants.
- Donar a conèixer les tècniques d'avaluació d'aquests riscos i les mesures preventives més adequades per evitar la seva aparició.

CONTINGUTS

1. Conceptes bàsics sobre l'estrès.
2. Conceptes bàsics de l'ansietat . Diferenciació estrès-ansietat
3. Incidència en l'entorn laboral
4. Aspectes fisiològics de l'estrès. Les alertes de l'estrès
 - o Temperatura
 - o Tensió muscular
 - o Sudoració
 - o Taxa cardíaca
 - o Respiració
5. El control de l'estrès en la jornada laboral.
 - o Pautes d'organització
 - o Millora d'hàbits
 - o Educació postural
 - o Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball)
 - o Entrenament en respiració
 - o eines de millora de l'atenció i concentració
 - o Exercicis d'higiene laboral en el lloc de treball.
6. Què és el Síndrome Burnout .
 - o Quins són els factors desencadenants del Síndrome?
 - o Com evoluciona una síndrome Burnout
 - o Quins són els principals efectes
 - o Efectes en el treball
 - o Efectes en l'activitat laboral
 - o Com podem fer per prevenir-lo
 - o Què podem fer davant l'existència de possible Burnout
7. Altres Cingles Psicosocials.

FORMADORA

Anna M. Rifà. Llicenciada en Història per la UAB. Estudis de filologia clàssica per la UAB. Postgraduada en Pastoral Educativa i Postgraduada en Acompanyament Espiritual per la URL.

Creadora i Responsable del Programa ESCOLA VEDRUNA. ESCOLA ATENTA.

Professora de la Universitat de Barcelona. Professora de l'Escola Estiu-Blanquerna.

Col·laboradora de la RIIEB.

Formadora i col·laboradora de la FECC (Fundació Escoles Cristianes de Catalunya).

Formadora de la Fundació Vedruna Catalunya Educació.

Docent a l'escola Vedruna-Vall de Terrassa.

Fundació
Escola Cristiana
de Catalunya

pime
Coneixement

INICI

20 de setembre de 2022

FI

29 de novembre de 2022

DURADA

25 hores

CALENDARI I HORARI

20,27setembre (aula virtual),
4,11,18,25octubre (aula virtual),
4novembre (presencial),
8,15,22,29novembre (aula virtual)

Horari sessions virtuals:

17.30h-19.30h

Horari sessió presencial:

9h-14h

MODALITAT

Aula virtual (sincrònica)

+ 1 sessió presencial

LLOC D'IMPARTICIÓ

La sessió presencial es realitzarà al carrer dels Àngels nº 18, 4a planta, de Barcelona

Abans del curs els participants rebran un mail amb instruccions per accedir a la plataforma.

PREU

Formació subvencionada amb

inscripció gratuïta

Veure l'apartat condicions econòmiques

FINANÇAMENT

Formació **Subvencionada** pel

Consorci per a la Formació

Contínua de Catalunya

Veure l'apartat condicions econòmiques

FORMADOR



Anna M Rifà



Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya

INSCRIPCIÓ I CONDICIONS PER REALITZAR LA FORMACIÓ

Qui pot realitzar aquesta formació (i documentació requerida)

Treballadors en actiu

- Còpia de les dues cares del DNI/NIE
- Còpia de la nòmina (sencera) de dos mesos o un mes abans de l'inici del curs
- Avaluació Inicial (us facilitarem model per mail)
- Annex1 de dades personals (us facilitarem model per mail)

Autònoms

- Còpia de les dues cares del DNI/NIE
- Còpia d'un rebut d'Autònoms de dos mesos o un mes abans de l'inici del curs
- Avaluació Inicial (us facilitarem model per mail)
- Annex1 de dades personals (us facilitarem model per mail)

Persones en situació d'Atur (i inscrits com a demandants d'ocupació)

- Còpia de les dues cares del DNI/NIE
- Còpia del DARDO (document de sol·licitant de feina vigent en la data d'inici del curs)
- Avaluació Inicial (us facilitarem model per mail)
- Annex1 de dades personals (us facilitarem model per mail)

Inscripció

El procediment és el següent:

- Les sol·licitud d'inscripció a aquesta acció formativa cal fer-la a través del formulari que trobareu a la web de formació de la FECC: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/llistat-de-cursos/> (trobareu els cursos ordenats per àrea).
- Un cop efectuada aquesta sol·licitud, ens posarem en contacte amb vosaltres al mail que consta en el vostre usuari (i que és el que veureu en fer la inscripció), i us demanarem la documentació especificada més amunt.

La inscripció quedarà formalitzada en el moment que ens hagueu fet arribar aquesta documentació a l'adreça formacio@escolacristiana.org (si queden places disponibles)

ÉS MOLT IMPORTANT QUE VERIFIQUEU L'ADREÇA DE CORREU ELECTRÒNIC QUE US APAREIX EN LA INSCRIPCIÓ, I QUE ÉS LA QUE TENIU ASSOCIADA AL VOSTRE USUARI DE LA WEB. En cas que l'adreça no sigui operativa, o en cas que sigui una adreça @hotmail, no rebriu les nostres comunicacions ni la confirmació d'inscripció. Davant del dubte, adreceu-vos a l'apartat "Modificació de dades" de la nostra web, o bé pregunteu-nos.

- El període hàbil d'inscripció clourà tres dies abans de l'inici, o 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 està subvencionada pel *Consorti per a la Formació Contínua de Catalunya* i pel *Ministerio de Empleo y Seguridad Social*, i per tant 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: APTE
- Si el participant NO assisteix al 75% del curs o NO supera la prova final: NO APTE