



CURS

Gestió positiva de l'estrès: recursos pràctics

A càrrec de: Xavier González Ruiz, educador social en l'àmbit penitenciari i formador de l'àmbit social i empresarial en temes d'habilitats socials, intel·ligència emocional i gestió del temps.

hi col·laborarà en els exercicis pràctics de relaxació, Pedro Ortuño Jiménez, educador social en l'àmbit penitenciari i Tècnic en Teràpies Naturals.

Objectius del curs:

- Conèixer l'origen de l'estrès i les seves diferents tipologies.
- Identificar els factors que provoquen la seva aparició i els efectes que poden produir.
- Adquirir recursos i estratègies per afrontar i reduir l'estrès.

Destinatari/àries: educadors/es socials, treballadors/es socials, pedagogs/gues, mestres,... i en general al conjunt de professionals que treballen en l'acció socioeducativa.

Durada: 20 hores (adaptable a altres formats).

Continguts:

L'estrès apareix sovint en el nostre àmbit laboral i personal, i amb molta freqüència quan treballem en atenció a persones, però sabem perquè apareix? Sabem que hi ha un tipus d'estrès positiu? I sobretot, tenim les eines i recursos per afrontar-lo?

Aquest curs pretén donar resposta als interrogants i aportar recursos per identificar l'estrès i gestionar-lo positivament i amb èxit.

- Identificació de l'estrès
- Tipus d'estrès
- Competències emocionals
- Diferents factors que produeixen estrès
- Variables personals que poden influir en el nostre estat de salut general
- Els diferents perjudicis que pot provocar el sobre estrès
- Factors que potencien l'aparició d'estrès
- Els diferents mediadors psicosocials de l'estrès

- Estratègies d'afrontament, proactivitat, resiliència, treballar des del sentit, fer front a la hostilitat, l'escolta activa
- Exercicis i tècniques de relaxació per part d'un expert en la matèria

Metodologia:

S'alternaran els continguts teòrics amb exercicis de participació que puguin afavorir la reflexió personal, afavorint el diàleg orientat a la construcció d'aprenentatges.

Es procurarà adaptar els continguts a les situacions concretes dels participants amb l'objectiu d'interioritzar i aplicar a la realitat allò après durant el curs.