

PLA DOCENT	
GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER A PROFESSIONALS DE LA SALUT I SOCIAL <i>De Stressus a Relaxus: un viatge cap al benestar</i>	



The infographic depicts a journey from 'ORIGEN: STRESSUS' (Origin: Stressus) to 'DESTINACIÓ: RELAXUS' (Destination: Relaxus). The journey is marked by three stops:

- 1a PARADA: EMOCIÓ** (1st Stop: Emotion) - Intel·ligència emocional i autoregulació (Emotional intelligence and self-regulation). Represented by a roller coaster.
- 2a PARADA: MENT** (2nd Stop: Mind) - Creences i valors (Beliefs and values). Represented by a mountain landscape.
- 3a PARADA: COS** (3rd Stop: Body) - Disposicions corporals (Physical dispositions). Represented by a person stretching.

The final destination is **DESTINACIÓ: RELAXUS** (Destination: Relaxus) - Retorn al benestar (Return to well-being), represented by a sailboat in the ocean.

Durada: 17 h
Modalitat: en línia

Presentació

Avui en dia es reconeix que l'estrès laboral és un dels principals problemes per a la salut de les persones treballadores i el bon funcionament de les empreses per a les quals treballen, especialment en els professionals de l'àmbit de la salut. Però l'estrès, en si mateix, és un procés adaptatiu que, al llarg de la nostra història com a espècie, ens ha ajudat a sobreviure. Si és així... quan deixa de ser positiu per convertir-se en un problema? Quins factors ens generen estrès? Què podem fer per gestionar-lo adequadament?

Al llarg d'aquest viatge cap al benestar donarem resposta a aquestes i d'altres preguntes, i treballarem diferents tècniques i eines que ens permetin prevenir i disminuir el nostre estrès des de tres focus: emoció, ment i cos.

Objectius

Objectius generals

- Identificar l'estrès en l'àmbit de la salut i social per gestionar-lo correctament.

Objectius específics

- Identificar els diferents tipus d'estrès.
- Identificar els signes d'alarma d'estrès.
- Detectar les diferents causes de l'estrès.
- Aprendre estratègies per prevenir l'estrès.
- Aprendre tècniques de reducció de l'estrès.

Competències i habilitats

Les habilitats que es treballen en aquesta formació són les següents:

- Habilitats especialitzades en atenció centrada en la persona.
- Capacitat de comunicació assertiva.
- Coneixements tècnics especialitzats.

Metodologia

Per fer aquesta formació el participant disposa d'un espai virtual on trobarà tots els materials didàctics interactius necessaris, les activitats i els qüestionaris d'avaluació, així com un conjunt d'eines que faciliten la comunicació.

Els materials didàctics del curs estan pensats per facilitar l'experiència d'aprenentatge, amb activitats d'autoavaluació i de reflexió, així com eines i recursos audiovisuals desenvolupats a mida, en els quals professionals experts traslladen i reforcen aprenentatges de valor; uns aprenentatges que ajuden a fer transferible el coneixement.

A banda dels continguts formatius, l'aula incorpora tot un seguit d'activitats amb què complementar i posar en pràctica els coneixements adquirits.

Durant tot el procés d'aprenentatge els participants estan acompanyats per:

- La tutorització que atindrà les consultes que puguin sorgir respecte al curs.
- L'equip de coordinació acadèmica per resoldre qualsevol consulta o incidència de caire tècnic sobre el funcionament de l'aula.

Continguts

1. Origen: **Stressus** (*Com estem i per què?*)

1. L'estrès
2. La síndrome de l'esgotament professional (*burnout*)
3. Algunes dades sobre el nostre viatge

2. Primera parada: **Emoció** (*Intel·ligència emocional i autoregulació*)

1. De la reactivitat a la proactivitat
2. Les emocions
3. La intel·ligència emocional
4. Autoregulació emocional
5. Tècniques de gestió de l'estrès

3. Segona parada: **Ment** (*Creences i valors*)

1. Estrès i creences
2. Creences i valors
3. Tècniques de gestió de l'estrès

4. Tercera parada: **Cos** (*Disposicions corporals*)

1. El cos com a eina
2. Les disposicions corporals
3. Tècniques de gestió de l'estrès

5. La tempesta (*L'estrès en situació d'emergència*)

1. Les situacions d'emergència
2. Les emocions i els sentiments
3. La ment
4. El cos

6. Destinació: **Relaxus** (*Retorn al benestar*)

1. El teu pla d'acció

Avaluació

L'element fonamental d'avaluació establert en aquest curs és el qüestionari de cada mòdul, exercici que permet avaluar individualment els coneixements adquirits sobre cadascun dels temes corresponents.

Les condicions necessàries per superar el curs són les següents:

- visualitzar tot el contingut;
- que la nota obtinguda als qüestionaris sigui una mitjana igual o superior a 7;
- participar a les activitats de fòrum i enviar el propi pla d'acció.

En finalitzar, els alumnes valoraran el curs mitjançant una enquesta de satisfacció que inclou la qualificació del professorat, material, documentació i coneixements i habilitats aconseguides.

Requisits d'accés

El curs va dirigit a tots i totes les professionals de l'àmbit de salut i social i s'ha de pertànyer a aquest col·lectiu per poder accedir-hi.

Dedicació

El curs té una durada de 17 hores online i el tutor/a està disponible per atendre els dubtes sobre el contingut en un termini màxim de 48 hores laborables a través de:

- Fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.

Per altra banda, per dubtes de caire tècnic o incidències, les coordinadores atendran consultes a través de:

- Fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.
- Atenció telefònica amb l'horari de dilluns a divendres de 9:30 a 13:30 hores i de dilluns a dijous de 15:30 a 16:30 hores.

Requisits tècnics

Els **navegadors** compatibles per realitzar aquesta formació són les darreres versions de:



Recomanacions per una òptima experiència i funcionament:

- Preferiblement visualitzeu els nostres continguts des d'un **ordinador** o una **tauleta**.
- Utilitzeu connexió estable i constant.
- Disposeu d'**altaveus** o **auriculars** per poder escoltar els vídeos integrats en els contingut.
- Habiliteu en el navegador les **finestres emergents** (pop ups) per permetre la correcta visualització del contingut.
- Disposeu d'**Acrobat Reader 9** (o superior) per consultar la informació de documents en format PDF.
- Disposeu de processador de textos i fulls de càlcul (Microsoft Office, OpenOffice o LibreOffice), necessari si en les activitats del curs cal lliurar alguna tasca en format document.

Nivells de factor de qualitat _____

FACTOR DE QUALITAT	NIVELL
Empleabilitat	★★★★☆
Aprenentatge	★★★★☆
Accessibilitat	★★☆☆☆