

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



The infographic depicts a journey from stress to relaxation. It starts at the bottom left with 'ORIGEN: STRESSUS' (Origin: Stressus) with the subtitle 'Com estem i per què' (How we are and why). The journey proceeds through three stops: '1a PARADA: EMOCIÓ' (1st Stop: Emotion) with 'Intel·ligència emocional i autoregulació' (Emotional intelligence and self-regulation); '2a PARADA: MENT' (2nd Stop: Mind) with 'Creences i valors' (Beliefs and values); and '3a PARADA: COS' (3rd Stop: Body) with 'Disposicions corporals' (Physical dispositions). The journey ends at the top right with 'DESTINACIÓ: RELAXUS' (Destination: Relaxus) with 'Retorn al benestar' (Return to well-being). The background is a gradient from dark red to light blue, with various icons representing each stage: a roller coaster for Emoció, a bus for Ment, a person for Cos, and a sailboat for Relaxus.

**Durada: 17 h**  
**Modalitat: en línia**

## Presentació del curs

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 a convertir-se en un problema? Quins factors ens generen estrès? Què podem fer per a 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.

## Metodologia

---

La formació en línia d'UCF té el participant com a eix central del procés formatiu. És a partir d'ell que es desenvolupa l'acció d'aprenentatge.

Per a realitzar aquesta formació, el participant disposa d'un espai virtual on trobarà tots els materials didàctics, les activitats i un conjunt d'eines que faciliten la comunicació i l'intercanvi entre els participants i el tutor, així com els instruments formals d'avaluació.

Concretament, el participant trobarà un ventall de tècniques adequades per gestionar l'estrès en cada tipus de situació i diverses activitats al fòrum on podrà compartir, amb la resta del grup, reflexions i experiències sobre temes que aniran apareixent.

Així mateix, haurà de fer un pla d'acció per gestionar el seu propi estrès on aplicarà tots els coneixements que haurà adquirit al llarg del curs.

## 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.