



Programa

CARREGANT PILES! TÈCNiques D'AFRONTAMENT D'ESTRÈS EN L'ÀMBIT SOCIOSANITARI

● ● ● Objectius

Conèixer i saber aplicar tècniques i recursos que permetin prevenir i reduir la sobrecàrrega de tensió i estrès que sovint experimenta el personal d'atenció directa de centres i serveis socio-sanitaris en el seu desenvolupament laboral.

● ● ● Destinataris

Personal d'atenció directa de l'àmbit socio-sanitari

● ● ● Contingut

- L'estil de vida: Els nostres hàbits i el nostre plantejament de vida tenen res a veure amb l'estrès?
- Les malalties psicossomàtiques: relació entre malalties i estats de tensió
- El cos es queixa: senyals de tensió en mi i en l'altre
- Importància d'aprendre a percebre els senyals de tensió que ens dona el propi cos
- Anem a experimentar! Exercicis de percepció corporal
- La respiració: sabem respirar?
- Exercicis de respiració
- La relaxació muscular progressiva de Jacobson: presentació i entrenament
- Les tècniques de visualització: presentació i entrenament
- Altres eines de control de la tensió i l'ansietat: relaxació i suggestió

● ● ● Temporització

Durada: 25 hores

Horari: 16:00 h a 20:00 h (dimarts i dijous) excepte el 15.06.10 (de 16:00 a 17:00)

Dates: 25 i 27 de maig, 1, 3, 8, 10 i 15 de juny

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

● ● ● Formador/a

Professionals en actiu de l'àmbit socio-sanitari amb experiència docent