

Eines per prevenir l'estrès del personal sanitari

Objectius

- **Conèixer què és l'estrès**, les causes que l'originen i les conseqüències de l'estrès i les seves implicacions sobre la nostra salut
- **Aprendre a identificar** les situacions que ens provoquen estrès
- **Autoavaluar les competències** que ens ajuden a afrontar l'estrès
- **Focalitzar una visió realista** a nivell personal, distingint entre estratègies i competències que hem de mantenir o desenvolupar i les que hem d'adquirir
- **Adquirir un major control** sobre les nostres respostes, mitjançant tècniques i habilitats personals que ens ajudin a fer front a l'estrès



Programa

1. Definició d'estrès. Estrès positiu i estrès negatiu

2. Resposta del nostre organisme davant de l'estrès

Identificador d'estressos laborals i el seu impacte.

Indicadors de símptomes d'estrès

3. Estratègies personals per prevenir l'estrès:

Què podem fer per sentir-nos millor quan no podem solucionar el problema?

4. Estratègies cognitives per prevenir l'estrès:

Gestió del pensament.

La construcció del

pensament en positiu per prevenir l'estrès

Les creences irracionals que generen estrès.

5. Estratègies emocionals per prevenir l'estrès:

Com és la relació entre el cos i la ment en els processos d'estrès.

Com em diuen el cos i la ment que estic en un estat d'estrès?

Gestió emocional en un context on es produeix molt estrès.

6. Estratègies físiques per prevenir l'estrès:

Concentrar-se amb la respiració i connectar amb el present i la consciència corporal.

Tècnica d'automassatge per recuperar-se de la fatiga mental.

Activitat de visualització.

7. Conclusions i propòsits: Pla de treball



Durada: 10 hores