

Autoresponsabilitat en la gestió dels riscos psicosocials en la intervenció social

Objectius

- **Adquirir recursos** per reaccionar amb actituds positives i constructives davant els riscos psicosocials en la intervenció social
- **Responsabilitzar-se** en enfocar-se en els cercles d'influència respecte als cercles de preocupació
- **Aprendre a realitzar** una autogestió emocional eficient en les situacions complexes en la intervenció social



Programa

1. Les actituds en l'àmbit laboral

Com podem diferenciar les actituds positives de les negatives?

Què ens permet respondre de manera constructiva davant els riscos psicosocials?
Creences racionals, estats interns positius, actituds constructives i comportaments eficients

2. Atenció en els cercles d'influència i cercles de preocupació

Quins són els meus cercles d'influència o preocupació en el meu lloc de treball
On posar l'atenció i les seves conseqüències

3. L'autogestió emocional en situacions complexes

Què és l'autogestió emocional? És possible?
Qui és responsable del que jo faig amb les meves emocions?

Resoldre situacions complexes en la intervenció social amb autogestió emocional i sense autogestió emocional

Estudi de casos i anàlisi de conseqüències
Pla personal de compromisos i treball

4. Disseny i posada en pràctica del pla personal de compromisos i de treball



Durada: 15 hores