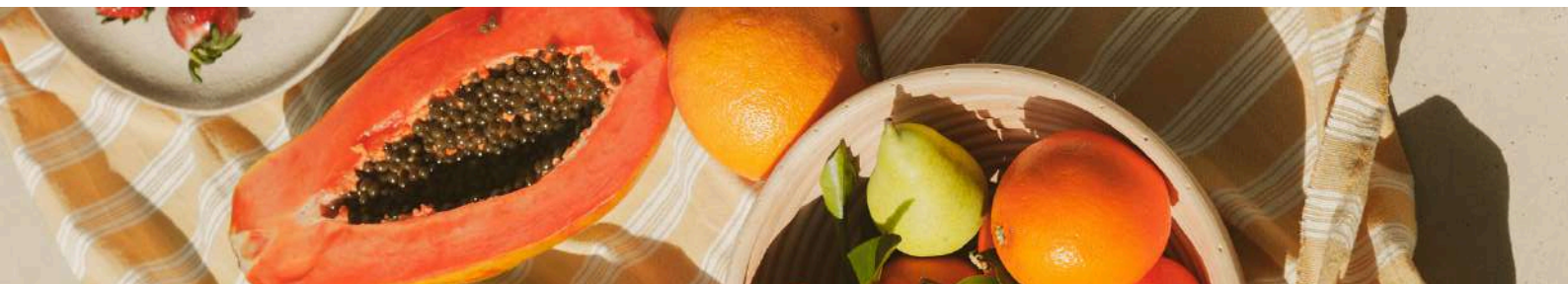


Catàleg de Tallers i Formacions per l'Acció Comunitària

Millorar les condicions de vida

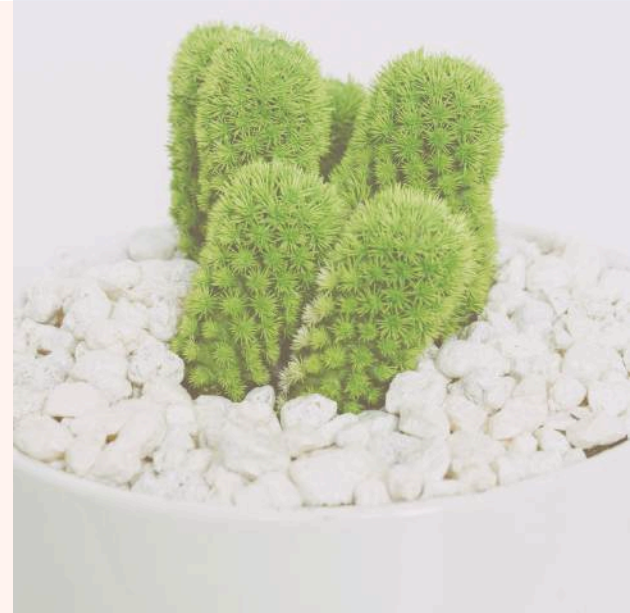


Curs	Durada
Autoresponsabilitat per a la salut	15h
Taller per prevenir la càrrega mental	10h
Taller d'alliberament tensional	10h
La gestió del temps: un recurs antiestrès	10h
Tècniques per millorar el son	10h
Introducció pràctica al mindfulness	12h
Gestió de l'estrès	10h
Eines d'autogestió emocional: Autoconeixement i eines cognitives	8h
Eines d'autogestió emocional: Eines físiques i comportamentals	8h
Pautes per prioritzar	8h

Autoresponsabilitat per a la salut

Objectius

- **Incrementar** la integració ment/cos.
- **Modelar estratègies** efectives per a la salut.
- **Identificar i construir** estratègies mentals i visualitzacions.
- **Comprendre i comunicar-se** amb els símptomes.
- **Identificar obstacles** per a la salut i el benestar i relacionar-s'hi positivament.



Programa

1. Aprendre a escoltar el nostre cos

Escoltant el nostre cos
La respiració: tornant el ritme respiratori natural
Prenent consciència del nostre cos: les nostres creences

2. Consecució d'objectius per a la millora d'hàbits

3. Canvi d'hàbits per a la millora de la Salut

Descongelació, reestructuració cognitiva, recongelació

4. L'estrès: aspectes bàsics

Definició. Els estressors
Conseqüències negatives de l'estrès
Aspectes que mitiguen l'estrès

5. Tècniques per a gestionar l'estrès

Tècniques de desactivació

6. El control de l'hostilitat i la ira

Tipus d'ira. Causes de la ira.
Pensaments automàtics negatius

7. Consells per a mantenir una vida saludable

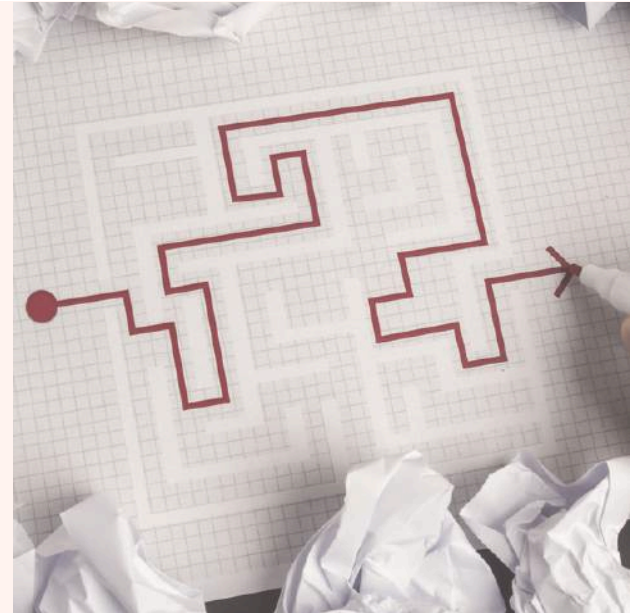


Durada: **15 hores**

Taller per prevenir la càrrega mental

Objectius

- **Identificar les principals causes** de la càrrega mental.
- **Reconèixer els símptomes** de la càrrega mental en el propi cos.
- **Conèixer i incorporar** diferents tècniques per a la gestió i prevenció de la càrrega mental.
- **Dissenyar un pla de treball** individual per a la prevenció de la càrrega mental.



Programa

1. La càrrega mental: què és?

2. Com prevenir la càrrega mental des de factors individuals

Reconeixement dels patrons A, B i C
Com m'ho diu el cos i la ment que estic en un estat de càrrega i fatiga mental?

3. Pràctiques físiques per prevenir la càrrega mental

Concentrar-se en la respiració i connectar amb la consciència corporal
Visualització
Automassatges per recuperar-se de la fatiga mental

4. Pràctiques cognitives per la prevenció de la càrrega mental

Construcció del pensament en positiu
Creences irracionals que generen càrrega mental
Com gestionar el temps per reduir la càrrega mental

5. Pràctiques emocionals per la prevenció de la càrrega mental

6. Conclusions



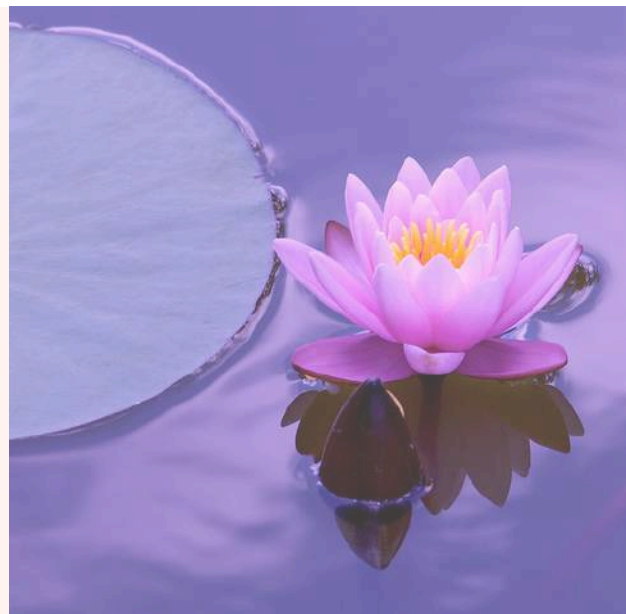
Durada: 10 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

Taller d'alliberament tensional

Objectius

- **Conèixer i detectar** els factors que generen tensions.
- **Conèixer i entrenar** tècniques corporals per alliberar les tensions.
- **Dominar tècniques** d'autocontrol cognitiu.
- **Entrenar tècniques** de drenatge de tensions.
- **Saber relaxar-se i alliberar tensions** a través de la respiració, la música, el yoga, el treball corporal i la gestió emocional.



Programa

1. Factors que provoquen tensions i prevenció. Les tensions com a font de riquesa-tristesia. Com a font final-inici. Com a font de reflexió-canvi

2. Simptomatologia i malalties derivades de la tensió continuada a nivell físic i psíquic

3. Reconeixement de les "Alertes" tensionals. Pràctiques d'autoobservació

4. Tècniques i disciplines que ajuden a la Relaxació i Alliberament Tensional: Pràctiques

Respiració
Musicoteràpia
Treball corporal
Yoga
Estiraments musculars
El pensament positiu
El pensament cognitiu- racional
El riure i el somriure
Acceptació i expressió sana de les emocions



Durada: 10 hores

La gestió del temps: un recurs antiestrès

Objectius

- **Analitzar els errors** en l'ús del temps propi que generen estrès improductiu.
- **Conèixer tècniques** de gestió del temps que afavoreixen la millora del rendiment i prevenen estats d'estrès.
- **Gestionar proactivament** les interrupcions i els lladres del temps per obtenir un temps de treball de qualitat.
- **Aprendre eines de prioritització** de la feina per treballar amb la ment calmada.
- **Elaboració d'un pla d'acció** que permeti millorar l'ús del temps propi.



Programa

1. Com gestionem el nostre temps: autoconeixement per la reducció de l'estrès

2. Organització del temps per reduir l'estrès

Prioritzem la feina per no estressar-nos
Objectius ben construïts, menys estrès

3. Factor personal de l'estrès i de gestió del temps

Bioritmes

Tasques d'alt i baix rendiment

4. Gestió d'interrupcions i lladres del temps per reduir l'estrès

Creences limitants per una bona gestió de les interrupcions
Els lladres del temps

5. Implementació de millores. Creació de nous hàbits. El pla d'acció



Durada: **10 hores**

Tècniques per millorar el son

Objectius

- **Potenciar un son reparador** per mantenir recursos personals en un estat òptim.
- **Aprendre a gestionar** de manera positiva els hàbits adquirits que són un obstacle per un son reparador.
- **Entrenar habilitats i estratègies** per optimitzar la regulació del ritme son-vigília.



Programa

1. Beneficis de dormir bé i conseqüències de dormir malament

2. Processos psicològics i físics específics de les hores de son

Psicològics: cicles del son, memòria i regulació emocional

Físics: restauració física, alliberament d'hormones, sistema immune i nivells de cortisol

3. Principals disruptors del son

4. Pautes de vida saludable per la millora del son

5. Habilitats i estratègies per millorar el son

Pautes per la higiene del son

Relaxació

Respiració

Recursos pels pensaments bloquejants

Revisió d'experiències d'èxit



Durada: **10 hores**

Introducció pràctica al mindfulness

Objectius

- **Millorar** la concentració, atenció, estat de presència i regulació emocional.
- **Reduir** significativament l'estrès i les seves conseqüències.
- **Influir positivament** en el sistema nerviós i emocional.
- **Gestionar** de manera més competent i saludable els pensaments, les emocions i les conductes.



Programa

1. Les bases científiques del mindfulness

Què és el mindfulness o consciència plena?

2. Característiques dels nostres rols professionals i riscos per a la salut

3. Com percebem la realitat en les situacions complexes? Quin poder tenen les emocions en aquestes situacions?

4. Tècniques i pràctiques específiques de mindfulness per la gestió de l'ansietat i l'estrès

5. Tècniques de mindfulness per la incorporació de la relació amb la realitat per passar de la reacció a la resposta adaptativa i eficient

6. Comunicació conscient

Què és? Com practicar-la? Beneficis per la calma i l'eficàcia comunicativa



Durada: **12 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

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 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 en què 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



Durada: 10 hores

Eines d'autogestió emocional: Autoconeixement i eines cognitives

Objectius

- **Adquirir informació** per conèixer el punt actual de les nostres competències emocionals i poder comparar futurs resultats.
- **Aprendre a relacionar-nos** amb la realitat amb pensaments positius i descobrir l'impacte emocional que genera.
- **Saber que cobrint les necessitats** no cobertes que hi ha darrere de les emocions negatives aquestes perden la seva intensitat fins a desaparèixer.
- **Aprendre a pensar en positiu** i agafar consciència del seu impacte emocional.



Programa

1. Sabem de què parlem?

Què és la intel·ligència emocional?
La gestió emocional
Què són i com actuen les emocions?
Quines són les emocions bàsiques
Regulació de les emocions

2. Autoconeixement

Autoconeixement emocional
Llistat d'emocions
Autovaloració de les capacitats emocionals

3. Eines cognitives per l'autogestió emocional

Pensar en positiu: dialèctica positiva
Construcció del camí: descriure, posar nom i cobrir la necessitat
Reestructuració cognitiva del pensament: pensaments i creences irracionals i com utilitzar la reestructuració cognitiva



Durada: 8 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



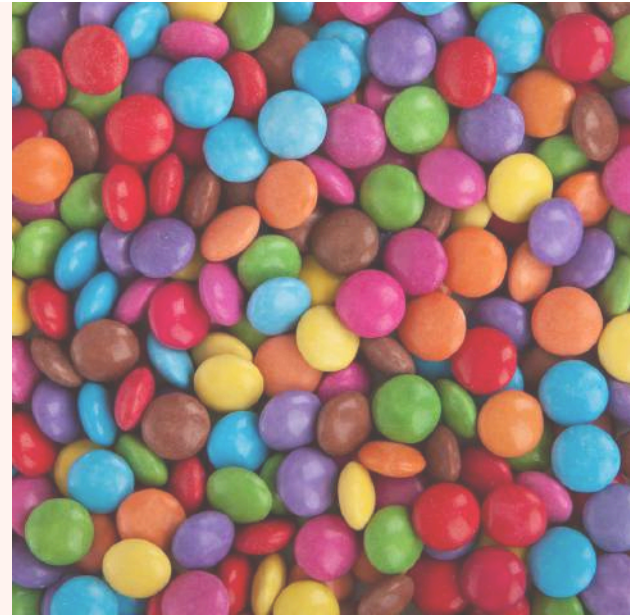
627 412 052

www.grupsural.com

Eines d'autogestió emocional: Eines físiques i comportamentals

Objectius

- **Agafar consciència i recursos** pràctics de gestió de la respiració.
- **Aprendre tècniques** de visualització que permeten calmar els pensaments negatius.
- **Practicar tècniques** de relaxació muscular per la reducció de la intensitat de les emocions negatives.
- **Conèixer** quins són els passos necessaris per actuar en realitzar autogestió emocional.
- **Adquirir pautes** de com reaccionar emocionalment davant de situacions difícils.



Programa

1. Eines físiques per l'autogestió emocional

Respirar per calmar: Relació amb l'autogestió emocional i passos a seguir
Visualització i autogestió emocional i passos a seguir
Com disminuir la intensitat emocional.
Relaxació muscular i ocular: estiraments, automassatge, entrenament autogènic, alliberament tensional i exercicis amb els ulls.

2. Eines comportamentals per l'autogestió emocional

Els deu passos de la gestió emocional
El diari emocional
La columna esquerra
Reacció socioafectiva evolucionada: regulació centrada en el problema i en l'emoció
Tècniques de regulació interna
Tècniques de control del pensament



Durada: **8 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Pautes per prioritzar

Objectius

- **Revisar i millorar** la priorització de la feina per treballar de manera més eficient.
- **Comprendre i distingir** els conceptes d'urgència i importància per prioritzar amb criteri.



Programa

1. Com prioritzo jo?

2. Què és prioritzar?

L'activitat de prioritzar

La gestió racional de les prioritats i la gestió emocional de les prioritats

Estils comunicatius

3. La planificació com a estratègia clau per prioritzar

4. Definir objectius

5. Fixar prioritats

Eficàcia i eficiència

Mètode ABC de classificació i priorització

Matriu d'Eisenhower

6. Programar les tasques

7. Conclusions



Durada: 8 hores