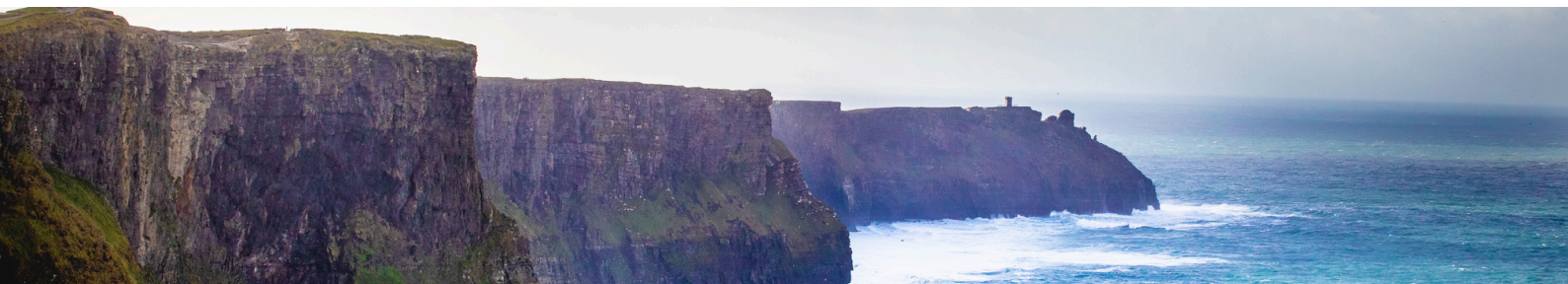


Catàleg prevenció de riscos psicosocials



Curs	Durada
Acompanyament al procés de dol	15h
Aproximació a la salut mental	20h
Autoresponsabilitat per a la salut	15h
Formació en trauma	20h
Gestió de l'estrès	10h
Introducció pràctica al mindfulness	12h
La gestió del temps: un recurs antiestrès	10h
Prevenir i gestionar la síndrome de Burnout	15h

Curs	Durada
Rebuda i atenció a les persones usuàries amb problemes de salut mental	16h
Taller d'alliberament tensional	10h
Prevenir la càrrega mental	10h
Tècniques per millorar el son	10h

Acompanyament al procés de dol

Objectius

- **Conèixer** la dimensió sociocultural de la mort.
- **Reconèixer** la importància del personal assistent en els processos de dol.
- **Conèixer les eines** adients en cada cas.
- **Adquirir coneixements** sobre les intervencions específiques a nivell de pacient i família.
- **Aplicar** principis de comunicació efectiva.



Programa

1. El mite de la mort

El tabú de la mort. Tipus de creences entorn la mort a diferents cultures. El valor dels rituals

2. El dol

Definició i característiques. Reaccions, mites i creences. Fases del procés de dol i mort. Trets de reaccions de pèrdua. El treball d'elaboració del dol
Motius de fracàs en l'elaboració del dol.
Tipus de respostes a pèrdues significatives i dols complicats. Aspectes individuals i familiars en el procés de dol

3. L'atenció al dol

Comunicació efectiva. Actitud professional davant el dol. Ajuda a les persones en dol o familiars de moribunds/es. La mort i la vellesa. Acompanyament de la persona professional a malalts/es terminals. Por tridimensional: cuidador/a, malalt/a i familiars. Dol patològic. Determinants del dol. Tècniques d'intervenció. Preparació per la pèrdua. Dispositius d'intervenció: justificació de les teràpies de grup. Objectius, planificació i estructura dels grups de teràpia. Explicar la mort a infants. Reaccions de famílies i infants. Literatura i cinema infantil sobre la mort



Durada: 15 hores

Aproximació a la salut mental

Objectius

- **Sensibilitzar** sobre la importància del benestar i la salut mental.
- **Conèixer** les principals característiques i necessitats per un adient benestar i salut mental.
- **Conèixer i incorporar** la perspectiva dels drets, la igualtat d'oportunitats i l'equitat en salut mental i identificar possibles actituds i accions discriminatòries.
- **Incorporar** pautes i estratègies de relació i comunicació en salut mental.
- **Conèixer i incorporar** actituds i habilitats alineades amb les necessitats i els drets en salut mental.
- **Contribuir a desfer** falses creences, mites, prejudicis i estigmes en referència a la salut mental.



Programa

1. Introducció al benestar i la salut mental: nocions bàsiques.

2. El benestar i la salut mental i la seva relació amb el projecte vital de cada persona.

3. Els drets, la igualtat d'oportunitats i l'equitat en salut mental.

4. Gestió relacional, emocional i actituds personals en salut mental.

5. Característiques i rellevància dels estils de comunicació en salut mental.

6. Importància i efectes d'una correcta salut mental en les esferes social, educativa, formativa i laboral.

7. Les creences, els mites, els prejudicis i l'estigmatització vinculades amb la salut mental.

8. La promoció i prevenció en salut mental.

9. Afectacions i alteracions de la salut mental.

10. Els suports: tipologies i adequa.



Durada: 20 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

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
Errors de pensament i distorsions cognitives.
Pensaments automàtics negatius

6. El control de l'hostilitat i la ira

Tipus d'ira. Causes de la ira. L'humor i l'optimisme

7. Consells per a mantenir una vida saludable



Durada: **15 hores**

Objectius

- **Adquirir coneixement** sobre la problemàtica del trauma i les respostes que genera en els individus.
- **Aprendre mètodes** per fomentar la resiliència i recuperació al trauma.
- **Explorar diferents models** d'intervenció terapèutica per al trauma per proporcionar als i les professionals eines diverses per abordar les seves repercussions.



Presentació

En aquest curs es farà un recorregut per les diferents àrees problemàtiques en les quals sol ser necessari intervenir amb les víctimes. S'exposarà una visió global, que inclogui les bases teòriques del trauma, de la dissociació de cara tant a la comprensió del cas com al tractament inicial.

Parlarem de com crear un pla de tractament individualitzat que contempli aspectes com la psicoeducació que necessita aquesta persona en concret i la selecció de propostes terapèutiques.

S'abordarà aspectes tècnics en el curs també a partir dels casos que presentin les/els professionals.



Durada: 20 hores

Programa

1. Entenent la problemàtica

- a. Dificultats freqüents en víctimes de violència de gènere
- b. Trauma – Conceptes bàsics
- c. Neurobiologia del trauma
- d. Dissociació
- e. Emocions bloquejants
- c. Dificultats per a deixar una relació nociva i/o perillosa
- d. El problema de la falta de seguretat
- e. La regulació defensiva
- f. La consciència del problema i l'ambivalència
- g. Defenses freqüents en les víctimes de violència de gènere
- h. Propostes de tipus corporal com primera mesura de recolzament

2. Seguretat, contenció i preparació

- a. Intervencions en les primeres preses de contacte
- b. Augmentant la seguretat en les víctimes i la capacitat per a prendre mesures de protecció i autocura.
- c. Treball amb defenses i regulació emocional.
- d. Reduint els disparadors del trauma
- e. Eines corporals per a facilitar interacció professional-usuari/a

3. Treball amb trauma

- a. Estabilització de la conducta de la persona
- b. Organització del pla de treball. Tècniques de 3a generació que poden facilitar l'abordatge de la hipo-hiperactivació
- c. Casos presentats per les persones participants
- d. Diferents models d'intervenció: EMDR, mindfulness, altres teràpies neurocientífiques: Brainspotting, Emdr, TIC tècniques d'integració cerebral, Mètode Shec - sincronització d'hemisferis cerebrals.



Durada: 20 hores

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 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 i propòsits: Pla de treball



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

7. Resolució de casos pràctics

Com integrar mindfulness a la pràctica laboral



Durada: **12 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 professional per prevenir estats d'estrès laboral.
- **Gestionar proactivament** les interrupcions i els lladres del temps per obtenir un temps de treball de qualitat.
- **Aprendre eines de priorització** de la feina per treballar amb la ment calmada.
- **Elaboració d'un pla d'acció** que permeti millorar l'ús del temps propi i el de l'equip.



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

Tècniques de negociació per gestionar les interrupcions

Els lladres del temps

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



Durada: 10 hores

Prevenir i gestionar la síndrome de Burnout

Objectius

- **Saber reconèixer** si s'està iniciant un procés de burnout o si ja s'està patint la síndrome.
- **Aprendre i practicar** diverses estratègies per la prevenció i per la gestió de la síndrome de burnout.



Programa

1. Introducció

Què és el burnout? Aspectes fonamentals.
Per què es produeix.
Conseqüències del burnout per a la salut de la persona treballadora
Síntomes i com es pot detectar.

2. Prevenció de la síndrome de burnout i què pot fer qui pateix burnout?

Tècniques cognitives
Tècniques emocionals
Tècniques d'habilitats socials
Tècniques físiques

3. Conclusions i pla de treball



Durada: **15 hores**

Rebuda i atenció a les persones usuàries amb problemes de salut mental

Objectius

- **Donar eines** de comprensió de les característiques de les persones usuàries amb problemes de salut mental.
- **Aprendre conceptes** claus de salut mental.
- **Saber transformar** estigmes i prejudicis per rebre i relacionar-nos amb persones usuàries amb problemes de salut mental.
- **Aprendre estratègies** comunicatives i adquirir recursos professionals, eficients i resolutius en la rebuda i l'atenció a les persones usuàries amb problemes de salut mental.
- **Donar eines** per l'autocura dels i les professionals.



Programa

1. La salut mental, què és, com la definim, com la reconeixem, com ens hi relacionem

2. Estigma i prejudicis en la salut mental

3. Com crear relacions professionals, actituds, comportaments, recursos comunicatius, en l'atenció i rebuda amb persones usuàries amb problemes de salut mental: resolució de situacions reals

4. Aspectes d'Autocura per professionals que fan atenció al públic

5. Pla de treball personal per l'aplicació dels aprenentatges



Durada: **16 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906



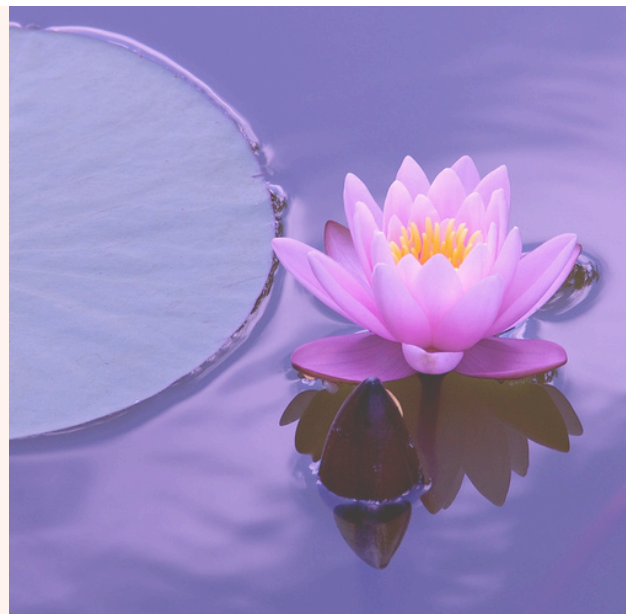
627 412 052

www.grupsural.com

Taller d'alliberament tensional

Objectius

- **Conèixer i detectar** els factors que generen tensions en l'àmbit personal i professional.
- **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, la meditació, 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
Meditació i visualitzacions. Mindfulness
Estiraments musculars
El pensament positiu
El pensament cognitiu- racional
El riure i el somriure
Acceptació i expressió sana de les emocions

5. Conclusions i pla de treball personal



Durada: 10 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906



627 412 052

www.grupsural.com

Taller per prevenir la càrrega mental

Objectius

- **Identificar les principals causes** de la càrrega mental en l'àmbit laboral.
- **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. Com prevenir la càrrega mental des de l'organització

4. 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

5. 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

6. Pràctiques emocionals per la prevenció de la càrrega mental

7. Conclusions



Durada: 10 hores

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

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**