

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