



Aspectes i habilitats psicoemocionals dels professionals enfront situacions d'estress

DATES: 28 abril de 2010

HORARI: 9:00 -13:30h i de 15:00 – 17:00 h

LLOC: Antiga Sala Actes Taulí

PREU: 50 euros

Aspectes i habilitats psicoemocionals dels professionals enfront situacions d'estrés

Tema :**Aspectes i habilitats psicoemocionals dels professionals enfront situacions d'estrés**

Docent:

Irene Carracedo

Objectius

- Identificar les diverses situacions d'estrés del professional, derivades de les cures del malalt crònic.
- Descriure les tècniques d'autodiagnòstic de l'estrés i les corresponents mesures d'afrontament.
- Identificar paràmetres per prevenir situacions de risc de l'equip.

Continguts:

- La intel·ligència emocional: conèixer-nos per aconseguir conèixer, automotivació i autocontrol davant situacions d'estrés.
- Competències emocionals. Desenvolupament.
- Maneig de situacions complexes en el desenvolupament de nostra professió.
- Posició de escolta i silenci.
- Assertivitat, voluntat i autocontrol emocional.
- Gestió de l'estrés, prevenció del burnout.

Metodologia:

Exposicions teòriques i casos pràctics. Mètodes audiovisuals.

*Durada:*6 hores