

## GESTIÓ DE L'ESTRÈS I L'ANSIETAT. PREVENCIÓ VIOLÈNCIA OCUPACIONAL 2a edició

**Data:** 8, 10, 15 de juny de 2010

**Horari:** 15.30 a 19.30 hores

**Lloc:** Aula, 2a planta

**Duració:** 12 hores

### **Objectius:**

Donar a conèixer conceptes bàsics de psicologia social i del treball, les metodologies d'avaluació, i com s'han desenvolupat en el nostre centre de salut.

Conèixer i gestionar els estats d'ansietat, estrès i la síndrome de Burnout, així com la seva evolució en el temps.

Adquirir habilitats per tal d'evitar i manejar situacions conflictives.

Donar eines pràctiques d'afrontament per al control de les diferents situacions.

### **Contingut:**

Conceptes de psicologia social en l'àmbit de salut laboral

Ansietat, estrès i Burnout

Relaxació, tècniques d'autoaprenentatge i control

Concepte de violència vers els professionals de la salut

Prevenició primària i maneig de situacions

Què és el conflicte? Eines per gestionar i resoldre conflictes

### **Docents:**

Chus Gutiérrez, psicòloga

Diana Hermoso, psicòloga

**Dirigit:** Aquest curs va dirigit a tot el personal

**Per inscriure's, de moment, com que el portal del treballador està en construcció, cal enviar un correu electrònic o bé trucar a la Teresa Cuscó, ext. 4014. Data límit d'inscripció 21 de maig.**

*Recordeu que si esteu dins l'horari laboral o sou suplents, heu d'emplenar el full de sol·licitud d'assistència a cursos. Un cop ple l'heu de dipositar a la bústia d'infermeria ubicada als vestuaris de personal. La resta de personal ha de fer arribar la documentació al seu responsable. El comandament directe farà la validació i el passarà a la persona responsable de formació, qui enviarà una còpia a la persona sol·licitant.*