



CURS – TALLER: “APRÈN A GESTIONAR L'ESTRÈS”

DURADA: El curs-taller tindrà una durada de 14 hores, estructurat en 7 sessions de 2 hores cadascuna.

DATA : Del 11 d'octubre al 29 de novembre.

HORARI: Divendres de 12.00h a 14.00h

LLOC: Sala de formació Col·legi d'Advocats de Vic (**places limitades**)

P O N E N T S

Sra. DOLORS CANAL TRAYTER. Psicòloga col·legiada 3622. Psicoterapeuta des de 1989 en consulta privada pròpia i període breu de docència a la UB. Responsable d'Aidar Psicologia, amb Projectes i Programes en Prevenció i promoció de la salut com a experta en Intel·ligència Emocional i Teràpies de Benestar Emocional. Membre del grup de treball de I.E. del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya. Autora del programa “abordatge multifactorial de l'estrès” (2016).

Sra. MIREIA ARDID GARCIA. Advocada i experta en Intel·ligència emocional, ha realitzat el curs de Reducció de l'estrès basat en Mindfulness (MBSR), creat per Jon Kabat-Zinn a la Universitat de Massachussets. Ponent a la Jornada d'Intel·ligència Emocional – Fundació Ramon Rosal; Ponent a la Jornada de Salut Mental de l'Advocacia (UdG). Seminari “Gestió estrès Mindfulness” (UOC).

O B J E C T I U S

Abordatge multifactorial de l'estrès:

- Coneixements sobre la incidència directa en l'estrès.



- Desenvolupament de la **Intel·ligència Emocional** i l'adquisició d'eines per assolir un afrontament adaptatiu de l'estrès disfuncional.
- Millora de les cognicions i resposta d'afrontament a l'estrès a partir de **tècniques cognitiu -conductuals**.
- Aprendre tècniques bàsiques de **respiració i mindfulness** per a una adequada regulació psicofisiològica davant de situacions d'estrès.

M E T E O D O L O G I A I P R O G R A M A

A cada sessió hi ha una breu explicació teòrica psicoeducativa i treball pràctic, amb metodologia activa i vivencial. Cada participant té la possibilitat de conèixer els beneficis de la participació en el curs a partir de la valoració a l'inici i al finalitzar el curs.

La complexitat del món laboral actual sovint ens fa sentir a llocs d'un cavall desbocat; recuperar les brides, el sentit de la nostra vida i buscar la coherència és un primer pas.

- 1.- Idees prèvies sobre l'estrès, què és, símptomes: físics, emocionals i cognitius; causes i conseqüències...; identificació i localització d'estressors. Situació actual: real - ideal.
 - 2.- Localitzar estressors; paranys del pensament; intel·ligència emocional com a factor protector.
 - 3.- Millorar la química del cos; potenciar l'escolta emocional i identificar les emocions en nosaltres i en els altres; i distorsions cognitives més freqüents.
 - 4.- Afavorir una bona gestió del temps; de l'atenció; la facilitació emocional; i tipus d'afrontament relacionats amb els mecanismes de defensa.
 - 5.- Aprofundir en l'afrontament; potenciar el desenvolupament de la comprensió en la intel·ligència emocional; prendre consciència de les Creences limitants i dels drets assertius.
 - 6.- Una bona comunicació clau en la gestió de l'estrès; ús de l'emoció de la ràbia com a aliada en la consecució d'objectius, per a construir i no destruir i gestió de l'emoció de la por.
 - 7.- Valoració objectiva i subjectiva dels guanys obtinguts de la participació en el programa. El valor dels valors i l'acció compromesa; i com potenciar l'alegria.
- * Totes les sessions inclouen treball de regulació psicofisiològica: respiració, mindfulness i / o relaxació.**



P R E U

- Preu col·legiats: 150 € (l'ICAVIC **subvenciona** 25 euros a les 10 primeres inscripcions de col·legiats ICAVIC. El GAJ subvenciona 25 euros a les 10 primeres inscripcions de membres GAJ i 15 euros als 10 següents) Les subvencions són acumulables.
- Preu no col·legiat: 200 €.

T R À M I T S P E R F O R M A L I T Z A R L A I N S C R I P C I Ó

Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent [enllaç](#). El termini s'acaba l'11 d'octubre.