

BenEstar emocional a la feina

DURADA: 20h

DATA: dimecres, 4, 11, 18 i 25 de març, i 1 d'abril de 2020

HORARI: de 10 a 14h

LLOC: Seu del CEESC a Barcelona.

INTRODUCCIÓ

Es tracta d'un treball personal, per contribuir a generar una actitud proactiva i creativa de la persona, augmentant la seva autonomia i fomentant el propi benestar; promovent la pràctica de noves competències i facilitar la vivència de formes alternatives d'interreccionar i d'interactivitat.

FORMADOR

Susanna Rubiol Vilalta, cap de projectes de SePrA.

SePrA és un Servei de Prevenció de Riscos Laborals acreditat, amb 15 anys d'experiència. Una cooperativa que entén la prevenció més enllà de les disposicions legals, amb un sentit ampli del benestar de les persones i de les organitzacions en què intervé. Durant la seva trajectòria s'ha especialitzat en organitzacions que atenen a persones, les conseqüències per a la salut que suposen aquest tipus de tasques i la seva prevenció. En l'actualitat treballa al voltant de l'activitat diària de 25.000 treballadores i treballadors.

OBJECTIUS

- Fomentar conductes, hàbits i estils de treball saludables.
- Desenvolupar competències saludables per a fer front a la feina.
- Fomentar l'autoconeixement.

METODOLOGIA

El model d'ensenyament s'allunya d'un model tradicional, sent el moviment i el joc compartit amb el grup la principal eina d'aprenentatge. Per evidenciar aquest aprenentatge, es lliurarà a l'inici del curs, justament amb tota la documentació teòrica i pràctica de les sessions, un "Quadern de Bitàcola" dissenyat amb el convenciment que ajudarà a registrar el treball desenvolupat en el transcurs de totes les sessions.

CONTINGUTS

Sessions	Continguts formatius	Durada
1a	Les emocions bàsiques vinculades a la tasca.	4 h
2a	Les emocions connectades als valors de les educadores i educadors socials.	4 h
3a	Les educadores i educadors socials i els seus usuaris.	4 h
4a	Persona i organitzacions saludables.	4h
5a	Persona; cos-moviment i consciència-emoció.	4h