

El dol sense mort: acompanyar la pèrdua

DURADA: 8 hores

DATA: 5 de març.

LLOC: Hospital de la Santa Creu de Jesús.

Passeig de Mossèn Valls, 1. Tortosa.

INTRODUCCIÓ

Els professionals que desenvolupen la seva tasca en l'àmbit social sovint han d'enfrontar-se a situacions de pèrdua que no impliquen necessàriament la mort d'una persona. Reestructuracions familiars, ruptures de parella, pèrdues laborals, evolució de les capacitats cognitives i físiques o transicions del cicle vital són situacions habituals que no solen rebre l'atenció que donem a d'altres pèrdues més evidents. Fer una reflexió dels conceptes de pèrdua i dol ens ajuda a abordar d'una manera més eficaç l'acompanyament en aquestes circumstàncies.

Aquest exercici de preparació no només beneficia a qui rep l'ajuda sinó a qui la proporciona. Facilitem eines que ajuden a afrontar aquestes situacions estressants, per tal de reduir el risc que les persones professionals d'aquest àmbit pateixin la síndrome del cremat (*burn-out*) i les ajudi a desenvolupar habilitats com ara la gestió de converses difícils i l'empatia.

FORMADOR

David Garcia i Valls. Llicenciat en Psicologia (UOC). Advanced Certified Professional & Executive Coach (ACTP-ICF). Màster en Teràpia Breu Estratègica (MRI, CTS). Postgrau en Teràpia de Parelles (UdG). Formació avançada en constel·lacions familiars i trauma (Institut ECOS). Psicoteràpia integrativa i de reprocessament del trauma (Institut Alecés, en curs). Terapeuta especialitzat en dol, trauma, ruptura i reconstrucció de la identitat. Facilitador de grups de dol. Formador. Psicòleg col·legiat i sanitari.

OBJECTIUS

- Revisar la visió sobre la pèrdua des d'una perspectiva cultural i social.
- Descriure què és el procés de dol.
- Identificar els diferents tipus de pèrdues, especialment els no relacionats amb la mort, i les seves característiques específiques.
- Identificar les diferents fases del procés de dol.
- Conèixer les habilitats necessàries per poder acompanyar les persones que viuen un procés de dol.

- Adquirir eines per iniciar-se en l'acompanyament a les persones que es troben en situació de dol.

METODOLOGIA

Es tracta d'una formació participativa i vivencial, amb continguts teòrics que s'il·lustraran a l'aula de manera pràctica, mitjançant:

- simulacions i role-playing.
- debats a partir dels continguts teòrics i els materials presentats (vídeos, textos...).
- estudi i anàlisi de casos.
- exploració de les pròpies creences i emocions sobre els conceptes i continguts de la formació.

A causa del caràcter participatiu i vivencial i el treball personal que es proposa, el nombre de persones que poden assistir és limitat.

CONTINGUTS

PÈRDUA I PROCÉS DE DOL

Aspectes culturals, reaccions a la pèrdua, fases del dol, tasques del dol, cronificació del dol...

COMUNICACIÓ EN LA RELACIÓ D'AJUDA

La comunicació assertiva, l'escolta activa, l'empatia, estils de comunicació, absència de judici, vulnerabilitat, compassió.

LES PÈRDUES SENSE MORT

Ruptura de parella, reorganització familiar, la pèrdua d'un treball, pèrdues intrapersonals.

TENIR CURA DE QUI TÉ CURA

Recomanacions per a un bon dol, equilibri personal, els recursos propis, reconèixer les pròpies emocions, obrir-se a l'experiència, integrar la mort i la pèrdua en general...