

## Com afrontar el *burnout*

### Elevar l'energia per a l'acompanyament socioeducatiu

### Taller formatiu

**DURADA:** 10h

**DATA:** dilluns, 27 de gener, 3, 10, i 17 febrer

**HORARI:** de 16.30 a 19h

**LLOC:** Seu social del CEESC a Barcelona

### INTRODUCCIÓ

Les professions, com l'educació social, que treballen directament amb situacions altament estressants i amb persones que pateixen, estan més exposades a desenvolupar estrès, *burnout* i traumatització vicària. Treballar des de la por, el patiment, l'enuig i/o el remordiment predisposa a patir les situacions descrites. En canvi, treballar des de l'acceptació, la voluntat i l'amor que aporta compassió permet la llibertat en i de les accions, tant en la vida professional com en la privada.

Aquestes situacions es poden prevenir i afrontar amb diferents estratègies. Una d'elles i la que es tractarà en aquest curs és l'autoconeixement i l'exploració interna de les emocions experimentades, i es realitzarà mitjançant la respiració conscient contínua, més concretament la hipno-respiració conscient (HRC).

### FORMADORA

**Montse Freixa Niella**, professora jubilada del Grau d'Educació social a la Universitat de Barcelona. Formada en Respiració HRC a *Instituto de Respiración Consciente*, titulació avalada per l'Acadèmia Europea de Neurociència, Economia i Humanitats.

### OBJECTIUS

1. Conèixer i entendre els concepte de l'estrès, *burnout* i traumatització vicària.
2. Reconèixer en primera persona els símptomes i les emocions relacionades.
3. Explorar la pròpia respiració.
4. Conèixer i practicar el mètode de la hipno-respiració conscient.
5. Elevar les vibracions realitzant l'HRC.

### METODOLOGIA

Formació holística que passa primer pel pensament i després pel cos amb l'objectiu de viure en un nivell més elevat de consciència. Aquest nivell més elevat permet afrontar el dolor i les situacions de les persones ateses des de l'acceptació i la serenitat.

A la primera part de la sessió introduïm els conceptes a partir d'una metodologia participativa i experiencial. La segona part constarà d'una respiració i meditació guiada, és a dir, una hipno-respiració conscient per treure i sanar les emocions bloquejades que no ens permeten viure des de la calma.

## CONTINGUTS

### 1. Respiració conscient

- Funcionament de la respiració.
- Control de la respiració.
- Tècniques de respiració conscient.

### 2. Estrès, *burnout*, traumatització vicària

- Definició, tipus, terminologia.
- Efectes/respostes a l'estrès en el cos, les emocions i la conducta.
- Respiració durant l'estrès, *burnout* i traumatització vicària.
- Sistema nerviós simpàtic i parasimpàtic i la seva relació amb l'estrès, el *burnout* i la traumatització vicària.

### 3. Les emocions i el mapa de la consciència segons el Dr. Hawkins

- Explicació del mapa de la consciència.
- Nivells de consciència i emocions.
- La relació de l'estrès, el *burnout* i la traumatització vicària segons el nivell de consciència.

### 4. Hipno-respiració conscient

- Funcionament de la hipno-respiració conscient.
- Pràctica de la hipno-respiració conscient.

## AVALUACIÓ

L'avaluació constarà d'una reflexió personal del procés viscut durant les sessions, en forma d'un petit diari.