

Com afrontar el *burnout*

Elevar l'energia per a l'acompanyament socioeducatiu

Taller formatiu

DURADA: 8h

DATA: Dimecres 16 i 23 d'octubre, de 10 a 14h

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 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.

PROGRAMA FORMATIU

1. 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.

2. 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.

3. Respiració conscient

Funcionament de la respiració.

Control de la respiració.

Tècniques de respiració conscient.

4. Hipno-respiració conscient

Funcionament de la hipno-respiració conscient.

Pràctica de la hipno-respiració conscient.

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.

IDIOMA

Aquesta formació es realitzarà en català.

AVALUACIÓ

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