



# GESTIÓ POSITIVA DE L'ESTRÈS: RECURSOS PRÀCTICS

L'estrès apareix sovint en el nostre àmbit laboral i personal, i amb molta freqüència quan treballem en atenció a persones, però sabem perquè apareix? Sabem que hi ha un tipus d'estrès positiu? I sobretot, tenim les eines i recursos per afrontar-lo?

Aquest curs pretén donar resposta als interrogants i aportar recursos per identificar l'estrès i gestionar-lo positivament i amb èxit.

## Objectius:

- Conèixer l'origen de l'estrès i les seves diferents tipologies.
- Identificar els factors que provoquen la seva aparició i els efectes que poden produir.
- Adquirir recursos i estratègies per afrontar i reduir l'estrès.

## Programa:

1. Què és l'estrès. Tipologies.
2. Concepció bio-psico-social.
3. Causes i efectes.
4. Factors que potencien l'aparició de l'estrès.
5. Mediadors psicosocials de l'estrès.
6. Estratègies d'afrontament.
7. Exercicis i tècniques de relaxació.

## Metodologia:

- Metodologia en línia: pdf, fòrum, correu electrònic, ...
- Tutorització i atenció personalitzada.
- Avaluació continuada mitjançant les activitats periòdiques i final.

**Formador / a:** Montserrat Sánchez, educadora social i formadora de l'àmbit social i empresarial des de fa més de 10 anys.



**Destinatari/àries:** professionals de l'àmbit socioeducatiu (educadors/es socials, treballadors/es socials, pedagogs/gues, professors/es, ...), estudiants i qualsevol persona interessada en el tema.

**Dates:**

Activitat amb inscripció oberta.

**Idioma:** català/ castellà (a escollir pel/la alumne/a)

**Condicions:**

Durada: 30 hores. Un cop matriculat/da es disposarà d'un termini de 6 mesos per finalitzar-lo; passat aquest temps caldrà renovar la inscripció, en aquest cas amb un descompte sobre el preu original.

Preu: 74€ (63€ per a estudiants, persones en situació d'atur i/o associats/ades de TISOC, prèvia acreditació de la situació).

Forma de pagament: ingrés o transferència bancària en el compte indicat.

Certificació: certificat de realització i aprofitament de *Serveis Formatius L'Om*.