



**FUNDACIÓ
HOSPITAL**

SANT JAUME I
SANTA MAGDALENA



**FORMACIÓ:
HABILITATS
PERSONALS I PROFESSIONALS**



La **Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena**, institució fundada l'any 1647 i referent de la comarca del Maresme en l'àmbit sociosanitari, treballa per a la millora de la qualitat de vida de les persones.

Amb aquest catàleg de formació us presentem una selecció de cursos orientats a la millora de l'ambient laboral, que aborden temes com la intel·ligència emocional, la resolució de conflictes o la gestió del canvi, entre d'altres, amb l'objectiu de facilitar i acompanyar als professionals en la consecució de les seves fites.

Tanmateix, la productivitat d'una organització està condicionada per aspectes com la motivació, la percepció respecte de l'ambient de treball i les habilitats personals i professionals dels seus col·laboradors. Per l'organització, un ambient laboral òptim influeix positivament en els resultats, en el bon desenvolupament de les seves activitats i en la satisfacció dels clients.

Aspectes com saber identificar, analitzar i resoldre els conflictes per tal d'anticipar-se a les conseqüències són algunes de les habilitats que influeixen notablement en la millora de l'ambient de feina i que possibiliten espais per a la creativitat, la innovació i el creixement professional.

Amb el desig que el catàleg sigui del vostre interès i mereixi la vostra confiança, restem a l'espera de futures col·laboracions i oberts a les vostres demandes.



PER A LES PERSONES

GESTIONAR L'ESTRÈS PERSONAL I LABORAL AMB LA SOFROLOGIA

La sofrologia és una escola científica creada pel Dr. Caycedo dedicada a l'estudi de la consciència. Ens permet, mitjançant tècniques de relaxació i meditació, aconseguir un contacte més intens amb el nostre cos, amb el contingut de la nostra ment i amb les nostres emocions. La finalitat d'aquest curs és oferir les eines necessàries per aprendre d'una manera pràctica i individualitzada a reconèixer i tractar les diferents conseqüències que l'estrès té sobre cadascú de nosaltres. La utilitat de les tècniques de relaxació i meditació que es fan servir en les sessions de pràctica sofrològica ha estat científicament contrastada des de fa molts anys.

Objectius:

- Identificar i reduir les causes d'estrès en la vida quotidiana i en el treball per adonar-nos de les diferents conseqüències que l'estrès té en l'àmbit corporal, mental i emocional, i així poder reconèixer i controlar aquelles conductes nocives que hem anat adquirint davant de les situacions difícils (fumar, necessitat de tranquil·litzants, hàbits tòxics, obesitat, insomni...).

Contingut:

- L'estrès i les seves causes en la vida i a la feina. Autoavaluació i definició d'objectius personals i grupals. Recomanacions generals.
- Identificar quins són els estressors que més afecten el nostre cos, de quina manera, i quines en són les conseqüències. Reconèixer i tractar les nostres somatitzacions. Aprendre i practicar tècniques de relaxació i de respiració profunda com a primer pas per adquirir la serenitat.
- Conseqüències de l'estrès sobre la nostra ment. Estratègies d'autocontrol per identificar i eliminar els pensaments negatius i les creences anòmales. Tècnica sofrològica.
- Estratègies encaminades a millorar l'autocontrol davant les agressions externes i a substituir els pensaments i les emocions.
- Conseqüències de l'estrès en el nostre comportament. Identificació de conductes perjudicials. Estratègies per adquirir un estat d'ànim serè, tranquil i optimista. Tècnica sofrològica.
- Aplicar l'assertivitat com a eina per aconseguir que la comunicació amb els altres sigui més fluïda i positiva. Exercicis pràctics d'assertivitat amb tot el grup. Tècnica sofrològica.

Adreçat a: tots aquells professionals que vulguin prevenir o recuperar-se d'una situació d'estrès laboral.



Des de la **Fundació Hospital**:

- Elaborem, organitzem, coordinem i impartim programes formatius que promoguin la millora de les competències i habilitats personals i professionals.
- Gestionem i fem seguiment de les accions formatives.
- Realitzem formació a mida, posant a la vostra disposició els nostres catàlegs de cursos ja elaborats i/o oferint la possibilitat de dissenyar cursos adaptats a les vostres demandes o necessitats.
- Els cursos es poden impartir:
 - a les nostres instal·lacions
 - a les instal·lacions de l'entitat sol·licitant
 - en dates i horaris de la vostra elecció
- La metodologia que seguim és en la majoria dels cursos: teòric-vivencial.

Per garantir un nivell òptim de tots els nostres programes de formació disposem d'un equip de docents altament qualificats, experts en la matèria i amb experiència en el camp de la docència.

PREU: 2.300 € (20 HORES)

PARTICIPANTS: entre 15 i 20 persones



C. SANT PELEGRÍ, 3 | TEL. 937 419 160 | 08301 MATARÓ
www.fundaciohospital.org