



**FUNDACIÓ  
HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



**FORMACIÓ CONTÍNUA  
PROFSSIONAL**



**FUNDACIÓ  
HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA

La **Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena**, institució fundada l'any 1647, l'objectiu de la qual és conèixer les situacions que creen dependència per promoure respostes que generin autonomia, presenta la nova programació de cursos de Formació Continua en l'àmbit de les dependències.

El reciclatge formatiu permanent esdevé una eina imprescindible, especialment per a aquelles professions que tenen com a objectiu millorar la qualitat de vida i aconseguir un nivell òptim d'autonomia de les persones a les quals s'adrecen.

Per aquest motiu, sobre la base de l'experiència de la Fundació Hospital en la millora de la qualitat de vida de les persones que necessiten atenció psicosocial i en el marc de la nova Llei de la promoció de l'autonomia personal i l'atenció a les persones en situació de dependència, us oferim una formació orientada a millorar les competències i habilitats professionals en relació amb l'atenció directa.

Aquests cursos, impartits per els millors docents en cada àrea i que aborden temes com l'acompanyament a la mort, educar-nos, educant els altres, les relacions familiars, la comunicació, entre d'altres, us permetran actualitzar coneixements i augmentar els recursos per tal d'adaptar les intervencions a les necessitats de les persones.

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

## FORMACIÓ EN SOFROLOGIA PER A TREBALLADORS/RES FAMILIARS

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 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:

- Formar professionals que atenen situacions existencials difícils per tal que aprenguin a utilitzar la sofrologia com a mètode de suport per al tractament i la solució de diferents problemàtiques com: baixa motivació i autoestima, desocupació, baixa integració social, ansietat, insomni, disminució de la concentració i la memòria... i d'altres.
- Oferir els coneixements apropiats per tal que aprenguin i puguin aplicar tècniques de relaxació, concentració, imaginació i programació pròpies de la sofrologia a fi de fer més presents en la consciència el cos, la ment i les emocions, i així mantenir i augmentar diferents capacitats que permetin optimitzar i millorar l'experiència vital de les persones a les quals atenen.

### Contingut:

- Profunditzar en el propi esquema corporal. Aprenentatge de tècniques de relaxació i respiració per millorar el coneixement del propi cos.
- Profunditzar en el propi estat de consciència. Control dels pensaments negatius, de les emocions alterades i de les tensions. Creació, mitjançant tècniques d'imaginació pròpies de la sofrologia, d'estats emocionals i mentals positius.
- Aprendre a dormir i descansar de manera eficient. Entrenament en mètodes de programació de la son per millorar-ne la qualitat i la quantitat.
- Millora de la capacitat d'atenció, concentració i memòria amb tècniques específiques de manteniment i desenvolupament de les capacitats cognitives.

**Adreçat a:** professionals de l'àmbit social.



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](http://www.fundaciohospital.org)