

# ***SESION FORMATIVA:***

## ***Trabajo en equipo y prevención del burnout***

**Mayo 2012**

## **PRESENTACION**

Tradicionalmente, en el mundo de la empresa se ha otorgado gran importancia a las competencias y habilidades técnicas y se ha prestado menos atención a las habilidades psicológicas (comunicación, empatía, gestión emocional...) y/ inteligencia social (habilidades para relacionarse con otras personas).

Este curso va dirigido a fomentar la conciencia plena, la responsabilidad propia y las habilidades psicológicas y/o sociales que permitan mejorar el bienestar emocional tanto en el ámbito profesional como el personal.

### **OBJETIVO FORMATIVO:**

1. Tomar conciencia plena de qué es el estrés y cómo afecta a nuestras vidas.
2. Adquirir hábitos para el manejo del estrés.
3. Desarrollar el sentido de la responsabilidad en la consecución y mantenimiento del bienestar emocional
4. Dotar a los participantes de herramientas para poder afrontar las situaciones que generan estrés de manera más adaptativa.
5. Reflexionar sobre el grado de implicación de las emociones en el bienestar general.
6. Capacitar a los asistentes para verse a sí mismos como parte de un sistema relacional. Como un grupo de personas interdependientes

### **PARTICIPANTES:**

- Cualquier persona que trabaje en el Hospital Trueta y quiera participar en estas sesiones

### **METODOLOGIA DE FORMACIÓN:**

Las sesiones se desarrollarán en formato de taller experiencial, en base a clases teóricas y prácticas, con demostraciones y ejercicios de aplicación de los participantes, tanto en grupos como individualmente.

El desarrollo del aprendizaje viene determinado por la incorporación práctica de conocimientos específicos relativos a cada tema, la obtención de habilidades prácticas a través de diferentes ejercicios, así como del trabajo en equipo y de la discusión y valoración de los trabajos prácticos.

Las sesiones de trabajo tendrán un enfoque activo y participativo. Se estructurarán de la siguiente manera:

1ª Qué nos produce estrés y cómo lo vivimos

- Presentación de la sesión y de los objetivos de aprendizaje.
- Introducción a los conceptos, terminología y métodos necesarios para el desarrollo de los objetivos de las sesiones.
- Propuestas de actividades de trabajo.
- Trabajo en diadas, tríos o grupo.
- Práctica de relajación
- Deberes para realizar en casa

2ª y 3ª sesiones

Repaso de lo aprendido durante la semana anterior

Propuestas de actividades de trabajo (relaciones con uno mismo y con el grupo)

Trabajo en diadas, tríos o grupo

Práctica de relajación

Deberes para realizar en casa

4ª sesión

- Integración
- Puesta en común y discusión en plenario de los trabajos elaborados.

- Reflexión sobre lo aprendido durante las sesiones anteriores
- Despedida y cierre

Durante las sesiones se aportará materiales (esquemas, videos) que refuercen y complementen el desarrollo de las actividades de trabajo.

### **CONTENIDOS CLAVES DE LAS SESIONES:**

- \* Relajación, Meditación (en diferentes formatos)
- \* Desarrollo de la Conciencia plena en la práctica diaria
- \* El proceso del estrés. Elementos y causas
- \* Aspectos positivos y negativos del estrés
- \* Las emociones. Gestión emocional
- \* Estilos de comunicación: y Técnicas asertivas
- \* Cambio de perspectivas
- \* Reconocimientos
- \* Interacciones tóxicas

### **DOCENTE:**

El equipo docente estará formado por un profesional del IOV (Institut Oncològic del Vallès), con experiencia contrastada en manejo del estrés y gestión emocional, tanto en pacientes sanitarios como en profesionales:

**Concha León.** Licenciada en Psicología, Coach Co-Activa; Experta en formación y asesoramiento en el manejo del estrés, tanto individualmente como en grupos; Especialista en Psicooncología; Responsable de la atención Psico-Oncológica del IOV (Institut Oncològic del Vallès) y del IOT (Instituto Oncológico Teknon).

---