Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Hospital de Sant Boi
Atenció Intermèdia
Xarxa de Salut Mental

AulaParc

EL FOCUS CAP A MI. "Gestió emocional de les relacions interpersonals"

Curs formatiu presencial

Direcció i coordinació: Inma Merino
Coordinadora i gestora de projectes de voluntariat en l'Orde Hospitalaria de Sant Joan de Déu. Formadora en gestió de les emocions personals i d'equip.

1

Descripció i Antecedents

Quan ens comuniquem amb una altra persona no sols li transmetem informació, sinó que li proposem una manera de relacionar-nos amb ell/a en la qual, a vegades, hi ha molts paranys i embolics emocionals dels quals, en la major part de les ocasions, no som conscients i ens impedeixen aconseguir objectius de benestar a tots els nivells.
Per tant és clau descobrir **com funciono** quan ens relacionem amb els altres, és a dir, **què pensem**, **què sentim** i **com actuem**.

Aquest curs pretén ensenyar a gestionar les emocions en la relació amb els altres i en concret en les situacions de conflicte, tant en el personal com en el professional. I millorar les seves habilitats de gestió emocional i la capacitat per proporcionar suport emocional als clients o pacients.

Els professionals a vegades, han de gestionar situacions d'una gran intensitat emocional pel nivell de sofriment de les persones ateses. És fonamental per això, capacitar-los per al seu propi enfortiment intern, necessari per a poder oferir aquest suport emocional i respondre a l'objectiu de l'autocura i benestar personal.

2

Beneficis

Què aprendràs amb aquest curs

Els **BENEFICIS** que obtindràs són:

- ✓ **Millora de les habilitats de comunicació**: Aprendre a reconèixer i entendre les emocions pròpies i dels altres ajuda a millorar la comunicació interpersonal. Això pot conduir a interaccions més clares, respectuoses i efectives amb els altres.
- ✓ **Gestió emocional**: Eines pràctiques per a gestionar les emocions de manera eficaç, especialment en situacions conflictives. Això pot ajudar a reduir l'estrès i l'ansietat associats amb les relacions interpersonals difícils.
- ✓ **Millora del benestar personal**: Comprendre millor les pròpies emocions i manejar-les de manera saludable, es pot millorar el benestar personal. Això pot tenir un impacte positiu en la salut mental i emocional general.
- ✓ **Millora de les relacions interpersonals**: Aprendre a gestionar les emocions no només millora la relació amb un mateix, sinó també amb els altres. Les persones que poden expressar-se de manera empàtica i gestionar els seus propis sentiments tendeixen a tenir relacions més saludables i satisfactòries amb els altres.
- ✓ **Capacitació professional**: Proporcionar als professionals les habilitats necessàries per a tractar amb situacions emocionalment intenses, com el sofriment dels seus clients o pacients, i mantenir un nivell adequat de benestar intern per a brindar un suport emocional eficaç.

3

Destinataris

DIRIGIT A:

- ✓ **Professionals de la salut i el benestar**: Metges, psicòlegs, terapeutes, treballadors socials i altres professionals de la salut mental i emocional.
- ✓ **Líders i gestors d'equips**: Gerents, caps d'equip i altres líders empresarials.
- ✓ **Professionals de les relacions humanes**: Persones que treballen en recursos humans, coaching o consultoria de relacions interpersonals.
- ✓ **Estudiants i professionals en formació**: Persones que estiguin estudiant o es preparin per a una carrera en psicologia, treball social, recursos humans o altres camps relacionats amb les relacions humanes.
- ✓ **Persones interessades en el creixement personal**: Aquelles que simplement estiguin interessades a comprendre millor les seves pròpies emocions i millorar les seves relacions personals i professionals i tenir eines i el coneixement necessaris per fer-ho.
- ✓ **A tots els professionals i persones** que vulguin aprendre a posicionar-se sanament en les relacions interpersonals i a manejar situacions de conflicte.

4

Objectius

GENERALS

Aquest curs té com a objectiu principal ensenyar **a gestionar les emocions en situacions de conflicte**, tant a nivell **personal** com **professional.** Capacitar als professionals per a **enfortir** el seu **benestar intern**, permetent-los oferir un adequat suport emocional a les persones ateses. També s'enfoca a **descobrir i comprendre** com funcionem en les nostres **relacions interpersonals**, incloent-hi pensaments, emocions i accions.

ESPECÍFICS

- **Comprendre** la importància de l'afectivitat, el pensament i la comunicació en la relació amb els altres i en el maneig del conflicte.
- **Ser conscient** del propi estil relacional i dels paranys i embolics emocionals que em fan sofrir .
- **Aprendre** pautes de relació saludables.

5

Equip docent

Inma Merino. Coordinadora i gestora de projectes de voluntariat en l'Orde Hospitalaria de Sant Joan de Déu. Formadora en gestió de les emocions personals i d'equip.

6

Programa formatiu

1. Com penso

- ✓ Tipus de pensaments per a la presa de decisions i l'abordatge dels conflictes.
- ✓ Pensaments distorsionats i pensaments que fereixen i dificulten el benestar..

2. Com actuo

- ✓ Com actuem en les relacions amb els altres?
- ✓ Com ens posicionem davant els conflictes personals?
- ✓ Com manegem els xantatges emocionals i la manipulació?
  - Importància de la comunicació en les relacions interpersonals.
  - Aprendre a funcionar des de l'assertivitat.
  - Pautes Pautes saludables de relació: Alguns recursos clau

3. Com sento

¿Com visc, sent i gestiono les meves emocions?

Durada: 15h (2 dies)
Horari: 9h a 14h i de 15h a 17:30h
Format: Presencial

El FOCUS cap a mi. "Gestió emocional de les relacions interpersonals"

PREU

160€ persona

INSCRIPCIONS I PAGAMENT

Fes clic aquí

Per més informació:

parcsanitari.aulaparc@sjd.es

https://www.pssjd.org/unitat-docencia-recerca-innovacio/aula-parc

93 640 63 50 ex. 12569

DATES 30/09/2024 i 03/10/2024

DURADA 15 h

HORARI 9h a 14h i de 15h a 17:30h

CAPACITAT: 25 persones

LLOC

RISE Center. (Pujades, 2)
Parc Sanitari Sant Joan de Déu
Dr. Antoni Pujadas, 42
Sant Boi de Llobregat (Barcelona)
Com arribar

Setembre/ Octubre 2024

Es lliurarà certificat d'aprofitament

Per a més informació podeu fer-ho a través del correu electrònic parcsanitari.aulaparc@sjd.es

AulaParc

SJD Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Hospital de Sant Boi
Atenció Intermèdia
Xarxa de Salut Mental

Mapa del recinte

SJD Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Com arribar a la **Seu central del Parc Sanitari Sant Joan de Déu**

Com arribar al **pàrquing de l'Hospital de Sant Boi** P

Edificis del recinte

1. Ntra. Sra. de Montserrat / Espai Torrents d'Art
2. RISE Center
3. Pàrquing superfície professionals
4. Tallers de serveis generals
5. Sant Jordi
6. Hospital de Sant Boi (pàrquing públic i per a professionals)
7. Bugaderia
8. Sant Carles
9. Sant Ricard Pampuri (UHEDI)
10. Sant Benet Menni
11. Santa Anna
12. Centre Social (auditori i cafeteria)
13. Sant Joan de Déu
14. Menjador laboral, cuina i magatzem general
15. Sant Rafael
16. Sant Joan Grande
17. SJD Campus Docent
18. Pis de simulació
19. Fundació Tomàs Canet
20. Sant Josep
21. Sagrat Cor Germans de Sant Joan de Déu (Comunitat)
22. Església del Sagrat Cor
23. Unitat Territorial 1. Germans de Sant Joan de Déu
24. Jardins de La Gruta

SJD Parc Sanitari Sant Joan de Déu
Hospital de Sant Boi
Atenció Intermèdia
Xarxa de Salut Mental

Seu central
Carrer del Doctor Antoni Pujadas, 42
08830 Sant Boi de Llobregat
T. 936 615 208
parcsanitari.info@sjd.es
www.pssjd.org
https://www.pssjd.org/apuntat-als-cursos-daula-parc

@parcsanitarisjd
@parcsanitarisjd
Parc Sanitari Sant Joan de Déu