

Pautes per a calmar l'ansietat per la COVID

Modalitat:

En línia

Llengua:

Espanyol

Duració:

15 h

Destinataris:

PAS

Destinataris: perfil professional

PAS de la Universitat de València

Calendari de realització

1a Edició

Sessió	Data	Horari	Lloc
1a	25/01/2021	10:00 - 13:00	En línia
2a	27/01/2021		
3a	01/02/2021	16:00 - 19:00	
4a	03/02/2021		
5a	08/02/2021	10:00 - 13:00	

Formació síncrona

Professorat responsable

Gracia Vinagre Bonillo

Graduada en Psicologia per la UNED. Menció clínica.

Llicenciada en Comunicació Audiovisual. Universitat de València. Treball com a psicòloga a la Federació de Salut Mental de la CV. Terapeuta en consulta privada en Ivann Institut de Neurociències de València.

Impartisc cursos de regulació emocional en diferents organitzacions de la comunitat educativa dirigits al professorat i les famílies.

Dinàmiques sobre intel·ligència emocional a l'aula.

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

Adreça: **Centre de Formació i Qualitat "Manuel Sanchis Guarner"**

c/ Serpis, 29 | 46022-València | Campus dels Tarongers

Telèfon | Fax 961 62 50 30 | 961 62 50 32

Correu electrònic: sfp@uv.es | udie@uv.es

Objectius formatius i continguts

OBJECTIUS

A través d'aquest taller, els i les participants coneixeran com funciona l'estrès en el nostre cos, com afecta el nostre estat d'ànim, la conducta i els nostres pensaments. Coneixeran què és l'ansietat i com podem gestionar-la al nostre favor. I aprendran a posar en pràctica pautes concretes per a afrontar situacions noves o incertes des de la calma i la tranquil·litat.

CONTINGUTS

Bloque 1. Què em passa? Quines emocions sent?

Quan la nostra vida canvia tant en tan poc de temps tenim més problemes per a adaptar-nos. La situació que vivim és incerta i està fora del nostre control, i això provoca canvis en l'estat d'ànim. Parlarem de l'estrès i de l'ansietat per por.

Bloque 2. Què puc controlar i què no? Autoestima sana

Quan tenim nivells alts d'estrès, solem ser més crítics amb nosaltres mateixos. Aprendrem que no hi ha una resposta única per a afrontar aquesta situació i que cadascun fa el que pot per a preservar la seua salut. Treballarem l'acceptació i l'autocompassió.

Bloque 3. Pautes per a la tranquil·litat. Tècniques de relaxació

Davant una crisi, aprendrem a elaborar el nostre diàleg interior per a tranquil·litzar-nos i tècniques concretes per a viure en la calma.

Bloque 4. El nostre pla de seguretat. Més rutines

Bloque 5. La importància de relacionar-nos. Com demanar ajuda i sentir-se secundat

Competències que es desenvoluparan

Aquest taller pretén ser una eina d'ajuda per al personal d'administració i serveis. Cadascun/a descobrirà els seus propis camins per a recórrer en el seu dia a dia i gestionar millor aquesta situació d'incertesa i futur difuminat a partir d'un elenc d'oportunitats que el taller posarà a la disposició dels participants.

Farem una aproximació a com ens afecta l'estrès i quins són els mecanismes de l'ansietat per a gestionar-los d'una manera adaptativa. Des de les Teràpies de Tercera Generació tractarem l'acceptació, la compassió, tècniques de relaxació i del llenguatge per a ajudar els altres i a nosaltres mateixos a fer front a aquesta crisi sanitària des de la calma.

Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat

Haver participat en almenys la meitat de les consultes realitzades durant les sessions. Superació del qüestionari.

Assistència, com a mínim, al 85% de les hores i fer les tasques obligatòries fixades en el programa o encomanades per el/la tutor/a o professor/a.