

# Gestió de l'estrès per a personal de laboratori

**Modalitat:**

En línia

**Llengua:**

Espanyol

**Duració:**

15 h

**Destinataris:**

PAS

**Destinataris: perfil professional**

PAS. Personal de laboratoris.

**Calendari de realització**

1a Edició

Sessió	Data	Horari	Lloc
1a	25/05/2021	10:00 - 13:00	
2a	28/05/2021	10:00 - 13:00	
3a	01/06/2021	10:00 - 13:00	En línia
4a	04/06/2021	10:00 - 13:00	
5a	08/06/2021	10:00 - 13:00	

**Professorat responsable**

**Gracia Vinagre Bonillo**

Graduada en Psicologia per la UNED. Menció clínica.

Llicenciada en Comunicació Audiovisual. Universitat de València.

He treballat com a psicòloga en la Federació de Salut Mental de la CV.

Terapeuta en consulta privada a l'IVANN Institut València de Neurociències.

Imparteix cursos de regulació emocional en diferents organitzacions de la comunitat educativa.

Dinàmiques sobre intel·ligència emocional en diferents àmbits.

VNIVERSITAT  
ID 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](mailto:sfp@uv.es)

Página 1 de 2

## Objectius formatius i continguts

---

### OBJECTIUS

Enmig d'un cúmul de canvis en els nostres llocs de treball per l'alerta sanitària, el personal de laboratori s'ha hagut d'enfrontar al llarg d'aquests mesos a una sensació de falta de seguretat en el seu dia a dia. En aquest taller, l'ajudarem a respondre a les preguntes de com poden gestionar l'estrès que els provoca aquesta situació sanitària. Com pot ajudar-los la informació sobre l'amenaça real d'un virus que ens ha portat tants canvis d'hàbits. O establir els límits de la responsabilitat entre el jo i l'altre per a no sobrecarregar-se emocionalment i reduir les preocupacions.

Aquest taller, encara que té un caràcter grupal, pretén oferir pautes personals a cadascun dels participants per a abordar el seu benestar en primera persona.

Parlarem de la por silenciosa a què s'enfronten diàriament. Definirem l'ergofòbia com la necessitat de romandre en un entorn laboral segur. Aprendre a ampliar la consciència davant les situacions de risc i a dirigir l'atenció per a intensificar la racionalització dels nostres moviments al laboratori. I, finalment, parlarem de responsabilitats de cadascun i del pensament lateral per a trobar les solucions que millor s'adapten a nosaltres.

### CONTINGUTS

**BLOC 1.** Ergofòbia o por al contagi. Les persones que treballen al laboratori s'enfronten al seu treball amb un cert temor, un temor que viuen en silenci. Escoltarem com ho viuen en primera persona per a detectar els punts més intensos i reduir-los a través de tècniques de relaxació.

**BLOC 2.** La informació ens tranquil·litza. A vegades, les sensacions es dilueixen davant una informació veraç i contrastada. Repassarem els moments més insegurs per a abordar-los amb dades. Revisarem creences i desxifrarem automatismes de cadascun de nosaltres.

**BLOC 3.** Racionalitza rutines i hàbits per a sentir-te segur/a. La plena consciència ens permet estar més presents en els nostres llocs de treball. Cercarem la manera de gestionar els temps per a trobar l'equilibri entre l'eficàcia i la seguretat.

**BLOC 4.** On comença la meua responsabilitat i on acaba la de l'altre? Treballarem els límits, les emocions de la culpa i de la ira per a trobar el nostre equilibri, el que ens done més pau interior. Manejarem la incertesa i l'acceptació.

**BLOC 5.** Pensament lateral per a abordar els canvis. Potser des d'una reestructuració de les nostres creences o rutines podem plantejar la mateixa situació des d'un altre angle. Parlarem del canvi i de la creativitat per a adaptar-nos. Farem una passejada per les nostres pròpies eines per a aplicar un pensament lateral i cuidar el nostre diàleg interior.

## Competències que es desenvoluparan

---

Aquest taller és un temps de pausa per al personal de laboratori, en el qual trobar respostes a les seues inquietuds i cercar, dins de cadascú, maneres diferents d'afrontar el dia a dia laboral. A través de les anotacions que aniran afegint en el seu quadern-amic, crearan un itinerari de gestió emocional que els permeta reduir les preocupacions, les pors i ampliar els moments de tranquil·litat en l'entorn laboral.

Treballarem, sobretot, l'emoció de la seguretat en aquests temps tan canviants. A través de la informació, de l'atenció plena i la racionalització d'automatismes aconseguirem reduir els nivells d'estrès provocats per la seua exposició social.

## Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat

---

Per a obtenir la certificació final cal obtenir la qualificació "Apte" en el curs i, per tant, cal haver complert els criteris d'avaluació següents:

Haver participat, com a mínim, en 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.

