**Com construir relacions eficaces tutor-resident. Coneixem el Mindfulness**

**Justificació**

Considerem que els tutors de residents de les professions sanitàries realitzen la seva tasca davant de situacions no sempre favorables, com les situacions sorgides de la immediatesa, incertesa, tensió i en alguns casos cansament físic i emocional. Un exemple recent seria la situació provocada pel Covid19.

Si aquestes situacions es mantenen en el temps poden causar un desgast d’aquests professionals amb influències directes en la seva salut, en l’eficàcia professional i l’equilibri personal. La pràctica del Mindfulness, (o atenció plena) va començar a experimentar-se en l’àmbit sanitari i a partir d’aquí ha anat creixent l’evidència científica que demostra els seus beneficis principalment en la salut, en les relacions interpersonals, i en l’eficàcia professional.

Aquesta activitat permet conèixer aquesta disciplina i ofereix eines i recursos als participants per aprendre a reconèixer i posar distància a reaccions impulsives, en moltes ocasions inadequades, i poder donar respostes més útils, generant satisfacció i millorant la qualitat de vida de tutors (i també del seu entorn, com serien els residents) cultivant la confiança, la resiliència i l’optimisme per tal d’incorporar-les a la tasca tutorial.

**Objectius**

• Saber quins son i reconèixer els estresors més habituals en el desenvolupament de la tasca professional.

• Conèixer diferents pràctiques de Mindfulness per tal de desenvolupar equilibri i disminuir el nivell d’estrès millorant la relació amb l’entorn.

**Persones destinatàries**

Professionals sanitaris que desenvolupin tasques de tutoria de residents, col·laboradors docents o cap d’estudi.

**Continguts**

* Obrir la mirada. Percepció
* Les emocions, des de dins cap a fora
* Des de la reacció a l’estrés a la resposta
* Desenvolupar resiliència davant l’adversitat
* Comunicació. La importancia de les relacions personals
* Com prioritzar en les tasques importants

**Metodologia**

Aquesta activitat en modalitat presencial i en línia es centra en un model d’aprenentatge basat en l’experiència dels participants, sense deixar de banda els aspectes metodològics i pedagògics. Es fonamental la participació activa dels assistents en un entorn de confiança que permet abordar els continguts i assolir els objectius del curs.

Es combina la presentació del marc teòric i els conceptes claus dels continguts amb la realització d’exercicis individuals i d’altres en grup, la participació activa i de qualitat en els fòrums, en els espais de reflexió i debat individual i en grup i la realització de tasques a proposta dels docents que es desenvolupen a l’Aula Virtual i a les dues sessions presencials (via streaming) de connexió i seguiment obligatòries per els participants.

Es proporciona als participants material i bibliografia per al seguiment de l’activitat i assolir els objectius plantejats.

**Professorat**

**Places**

Màxim 20

**Hores lectives**

Equivalent a 10 hores

**Si esteu interessats en aquesta activitat contacteu amb el vostre cap d’estudis**

**Certificació**

A les persones que segueixen el curs a l’aula virtual, realitzin les tasques proposades pels docent dins termini, participin a les sessions via streaming i compleixin amb els requisits de matriculació se’ls emetrà un certificat de participació i aprofitament.

**Dates i horari**

**Lloc de realització**

**Informació**

**Responsable**

**Organització**