

Seminari web. **Pautes per estar bé: aprèn a gestionar l'estrès.**

Descripció

L'estrès és un fenomen afectiu diferent de les emocions i els sentiments que forma part de la vida quotidiana, però quan es manté en el temps pot afectar de manera significativa el nostre benestar físic i emocional. Per reduir-lo o eliminar-lo, cal aplicar tècniques i estratègies que incideixin tant en les causes com en els efectes.

En aquest seminari descobrirem, d'una manera clara i entenedora, què passa al nostre cos —tant al sistema nerviós com a l'hormonal— quan vivim situacions d'estrès. Conèixer aquests mecanismes ens ajudarà a comprendre per què ens sentim com ens sentim i a identificar estratègies pràctiques i efectives per gestionar l'estrès del dia a dia. L'objectiu és aprendre a reduir els seus efectes negatius i incorporar hàbits que ens ajudin a viure amb més calma, benestar i energia.

Característiques

- **Durada:** 1 hora 30 minuts lectius (inclou un temps per a torn obert de preguntes de les persones participants).
- **Modalitat:** seminari web síncron en línia a la plataforma Zoom. L'enllaç per accedir al seminari s'enviarà trenta minuts abans de l'inici de la sessió. Totes les inscripcions rebudes dins del termini es consideraran admeses.
- **Destinataris:** qualsevol persona que tingui interès a adquirir coneixements per a gestionar l'estrès.
- **Sense cost** per als participants.
- **Docent:** Oriol Güell Custodio. Psicòleg i formador.

Objectius

- Reflexionar sobre quins són els factors més importants per sentir-se bé.
- Conèixer què és l'estrès i com actua en el cos i en la ment.
- Identificar estratègies pràctiques i efectives per gestionar l'estrès

Continguts

- Introducció. Conceptes d'estrès i estressor.
- Resposta de lluita o fugida.
- Efectes de l'estrès.
- Què podem fer davant l'estrès? L'estel de l'estrès.
- Prevenció de l'estrès.
- Estratègies per reduir l'estrès. Identificar l'estressor i dissenyar l'afrontament.
- Reajustament.

Certificació

Les persones connectades un mínim d'un 80% de la durada de la sessió rebran un certificat de participació. Els certificats expedits per l'Escola de Salut Catalana són un reconeixement a la participació ciutadana en les activitats formatives. En cap cas es poden equiparar a certificats obtinguts en activitats de formació continuada en l'àmbit professional.

Organització i secretaria tècnica

Escola de Salut Catalana formacio.escola.salut@gencat.cat