

PRIMERS AUXILIS PER A LA GESTIÓ EMOCIONAL

Ens trobem en una situació totalment nova a causa de l'estat d'alarma provocat pel Covid19. El personal sanitari ha patit en primera persona la incertesa, la por a la malaltia, la descoordinació de les administracions, la manca de mesures de protecció i de material, les pèrdues humanes, el nerviosisme dels usuaris i familiars ...

En el cas dels quadres directius, cal afegir també l'ansietat per protegir i gestionar millor als seus equips.

Després del període de confinament, pot ser que tinguin una sensació de ressaca; realment han passat per un procés de canvi intens (o de dol), a què han hagut d'adaptar-se sense respectar les fases que això implica. S'han centrat en la resolució del problema passant de puntetes sobre les seves pròpies emocions i pors. És el moment de oferir-los un servei de suport que els ajudi a restaurar el seu equilibri emocional i afrontar des de la serenitat aquesta "nova normalitat" i els possibles casos conflictius que podem preveure en el tracte amb els seus usuaris.

L'objectiu d'aquest programa serà que els participants aprenguin a identificar, comprendre i gestionar aquelles emocions que s'han anat activant durant el període de crisi, evitant complicacions i bloquejos posteriors, així com proporcionar noves eines per afrontar situacions complexes desenvolupant l'escolta activa i la empatia amb els seus usuaris.

El programa es desenvoluparà en dos blocs presencials, de 4 hores de durada cadascun i amb un màxim de 20 persones, on a més dels conceptes teòrics, es compartiran experiències, s'analitzaran casos pràctics i s'oferiran eines de suport tant per a la gestió de les pròpies emocions com per a la comprensió i acompanyament en les emocions dels altres.

Bloc I: Identificar, comprendre i gestionar les emocions

Reconèixer la situació de canvi i els mecanismes de defensa que s'activen. Validar les diferents respostes davant la crisi i aprendre a gestionar les emocions de manera positiva a través de la resiliència, la formació de pensaments positius, la relaxació o el mindfulness.

- De la por a la tristesa
- Respostes adaptatives i gestió de les emocions. Acceptació i perdó
- Formació de pensaments positius
- Relaxació a través de la respiració

Bloc II: Empatia i comunicació no violenta

A través d'estudi de casos, reproduïrem possibles situacions en què ens podem trobar en el tracte amb els usuaris i generarem un debat obert i constructiu on desenvolupar l'empatia i adquirir nous aprenentatges i tècniques d'assertivitat i comunicació no violenta.

- El llenguatge no verbal
- L'escolta activa i empàtica
- Assertivitat i resolució de conflictes
- La comunicació no violenta

