

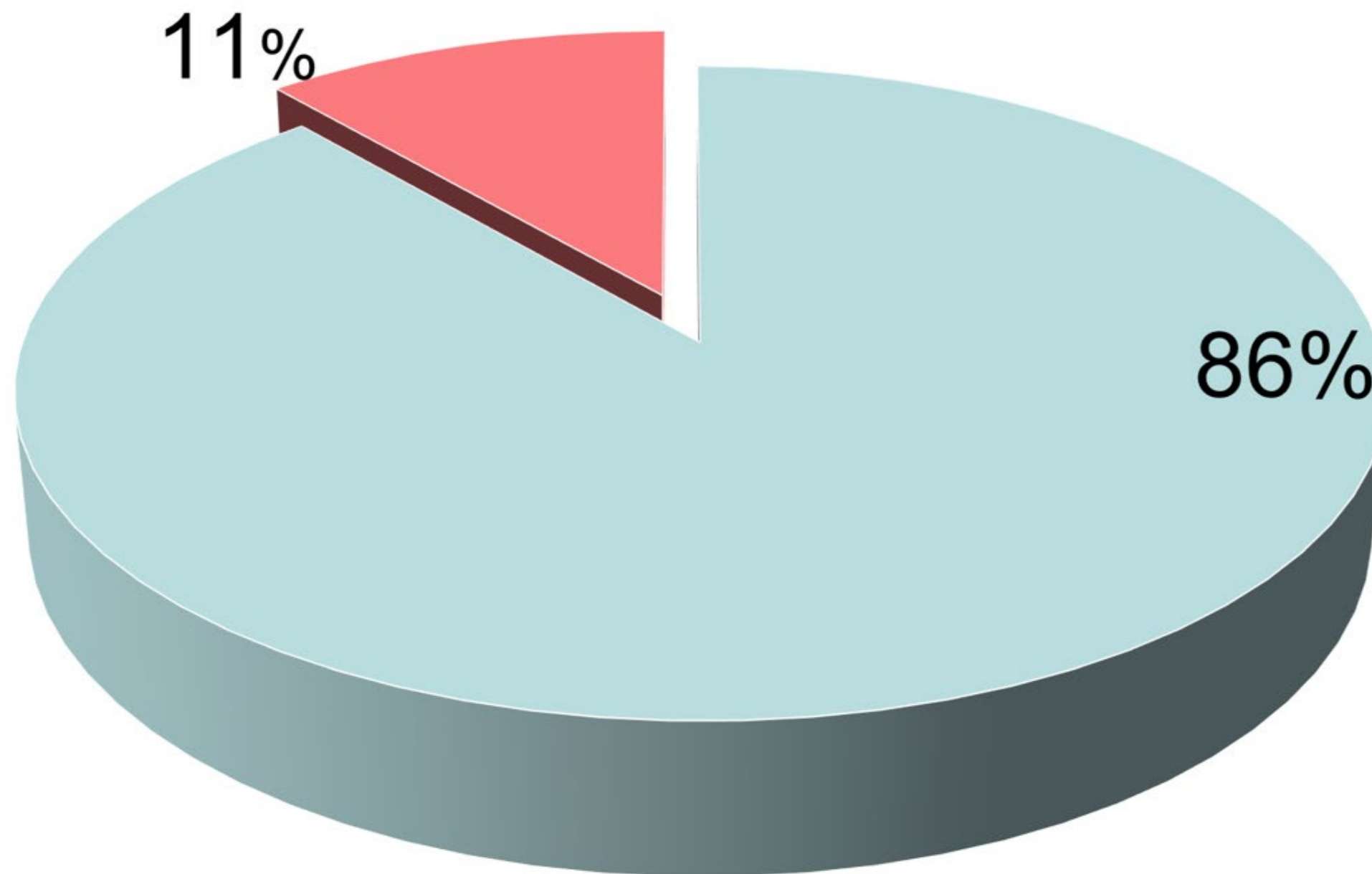
BENESTAR PROFESSIONAL EN TEMPS DE COVID





La palabra
convence,
pero el ejemplo
arrastra.

PRESSIÓ I CÀRREGA DE TREBALL



■ Sempre/gairebé sempre ■ Adequada

NO PUC MÉS!!



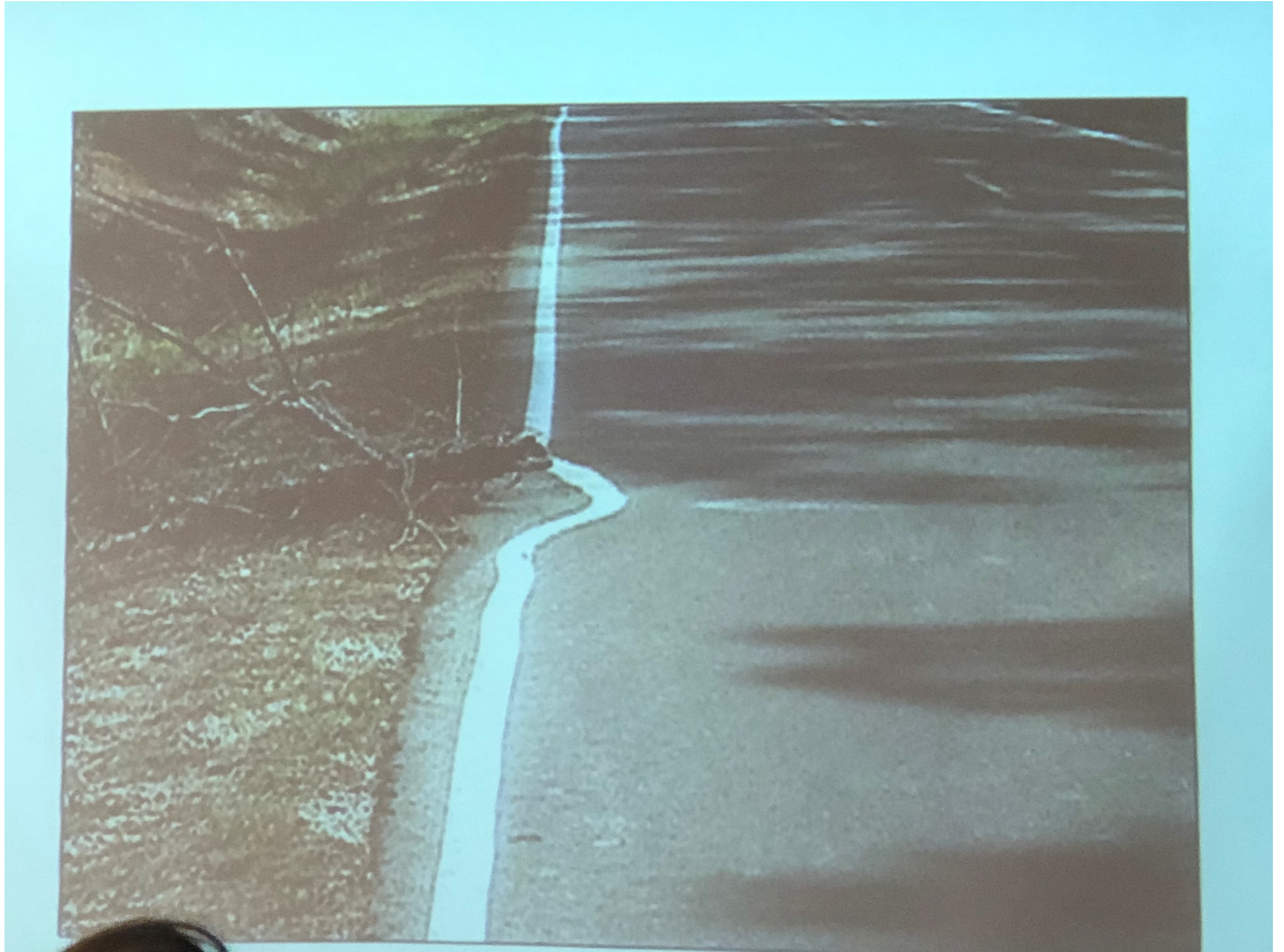


*Las Circunstancias
externas pueden
despojarnos de todo,
menos de una cosa: la
libertad de elegir cómo
responder a esas
circunstancias.*

Viktor Frankl

**EL PROBLEMA
NO SON LOS
LUNES, SINO EL
TRABAJO QUE
ELEGISTE.**





Font: Laura Mari Barrajon (PIE, Barcelona 2017)

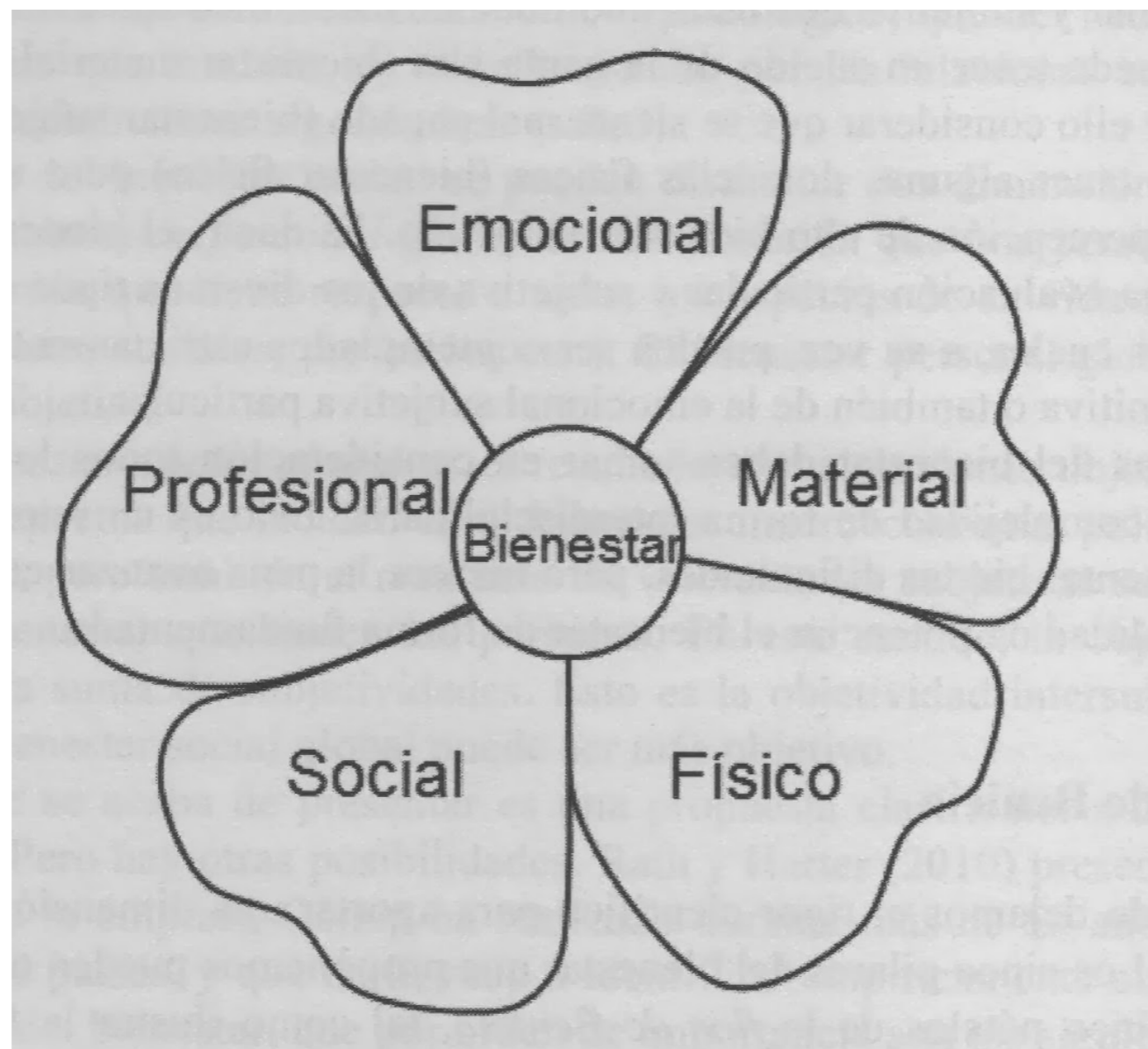
Què és EL BENESTAR?

- Estat de la persona(concepte subjectiu) quan les condicions físiques i mentals li produeixen un sentiment de satisfacció i tranquil·litat
- L'actitud et predisposa, el benestar i la plenitud són fenòmens interns



EL BIENESTAR

- *FLOR DE BENICIA* I ELS 5 FACTORS DEL BIENESTAR



LES EMOCIONS

- Són reaccions fisiopsicològiques davant l'adaptació a certs estímuls que la persona percep d'un objecte, persona, lloc o record important.
- Una emoció quan es manté en el temps es converteix en un sentiment



UNIVERSO DE EMOCIONES

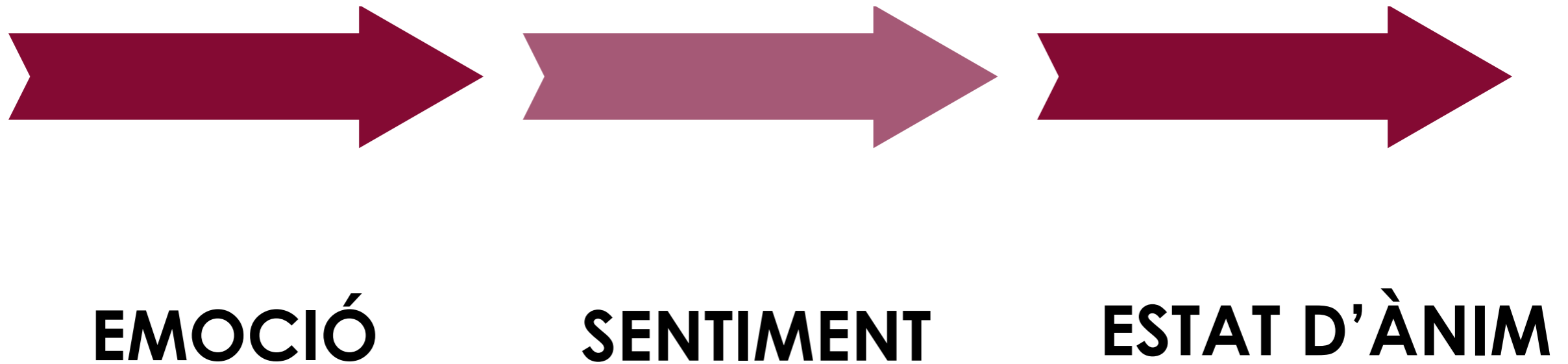
El Universo de Emociones es un modelo de relaciones entre emociones que se basa en la teoría de las emociones de Paul Ekman y sus colegas. Este modelo propone que las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa) están relacionadas entre sí y forman parte de un sistema más amplio de emociones. Este sistema se organiza en un universo de emociones que se puede representar como un conjunto de nodos conectados por líneas.



Claves:
- Línea sólida: Emoción primaria.
- Línea punteada: Emoción secundaria.
- Línea trazo y punto: Emoción terciaria.
- Línea de puntos: Emoción cuaternaria.
- Línea de guiones: Emoción quinary.
- Línea de cruces: Emoción sextaria.
- Línea de triángulos: Emoción séptima.
- Línea de círculos: Emoción octava.
- Línea de triángulos invertidos: Emoción novena.
- Línea de triángulos equiláteros: Emoción décima.

Claves:
- Línea sólida: Emoción primaria.
- Línea punteada: Emoción secundaria.
- Línea trazo y punto: Emoción terciaria.
- Línea de puntos: Emoción cuaternaria.
- Línea de guiones: Emoción quinary.
- Línea de cruces: Emoción sextaria.
- Línea de triángulos: Emoción séptima.
- Línea de círculos: Emoción octava.
- Línea de triángulos invertidos: Emoción novena.
- Línea de triángulos equiláteros: Emoción décima.

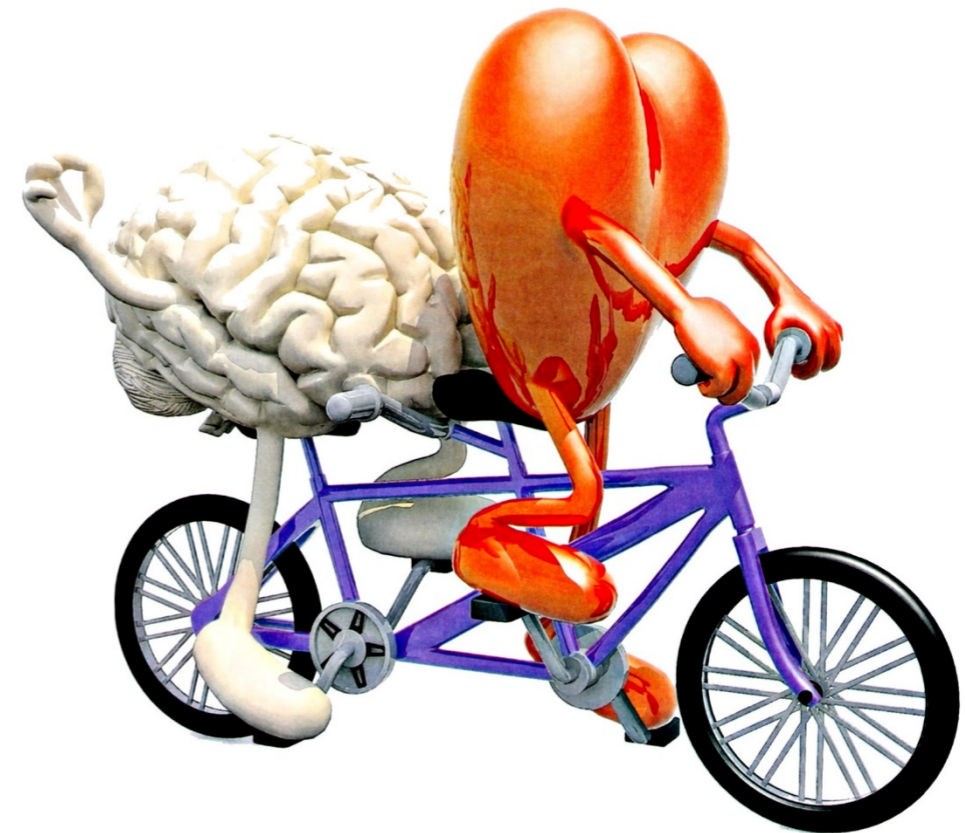
Segons durada i intensitat:



Intel·ligència Emocional

Capacitat per:

- **Identificar**
- **Entendre**
- **Gestionar**



De manera conscient, per millorar les relacions i contribuir al propi benestar

INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL:



IDENTIFICAR

ENTENDRE

GESTIONAR

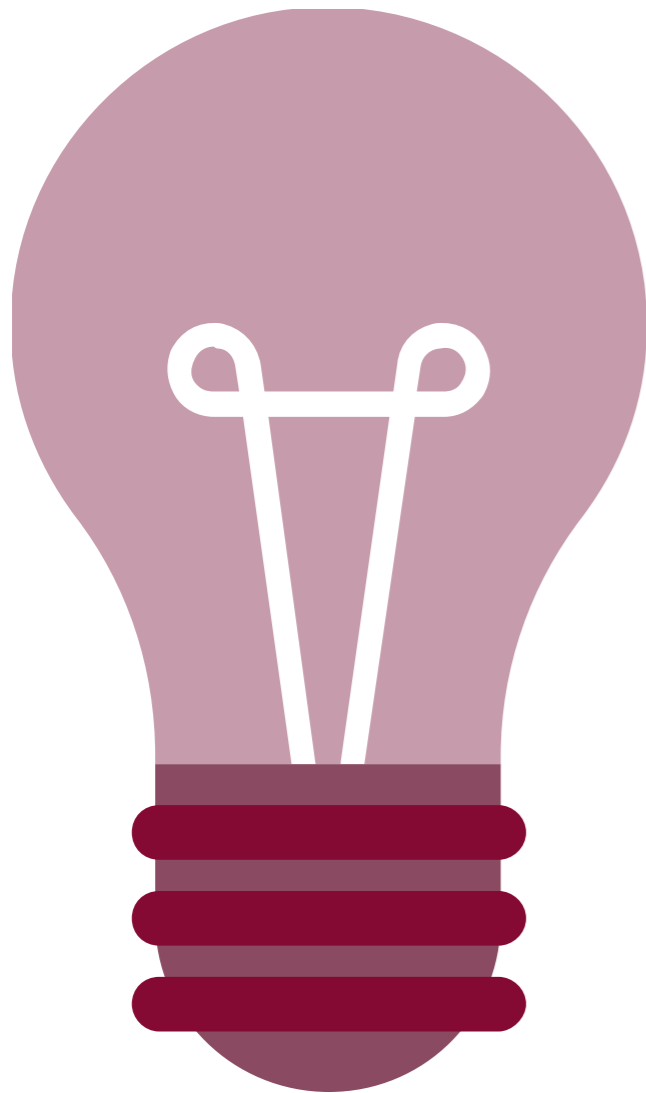


GESTIONAR L'EMOCIONALITAT

- Quina és la vostra emocionalitat freqüent?
- Com voleu estar?
- Què penseu que està a les vostres mans per poder-ho millorar?



ELS EQUIPS AMB ALTA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL PRESENTEN MAJOR:



BENESTAR

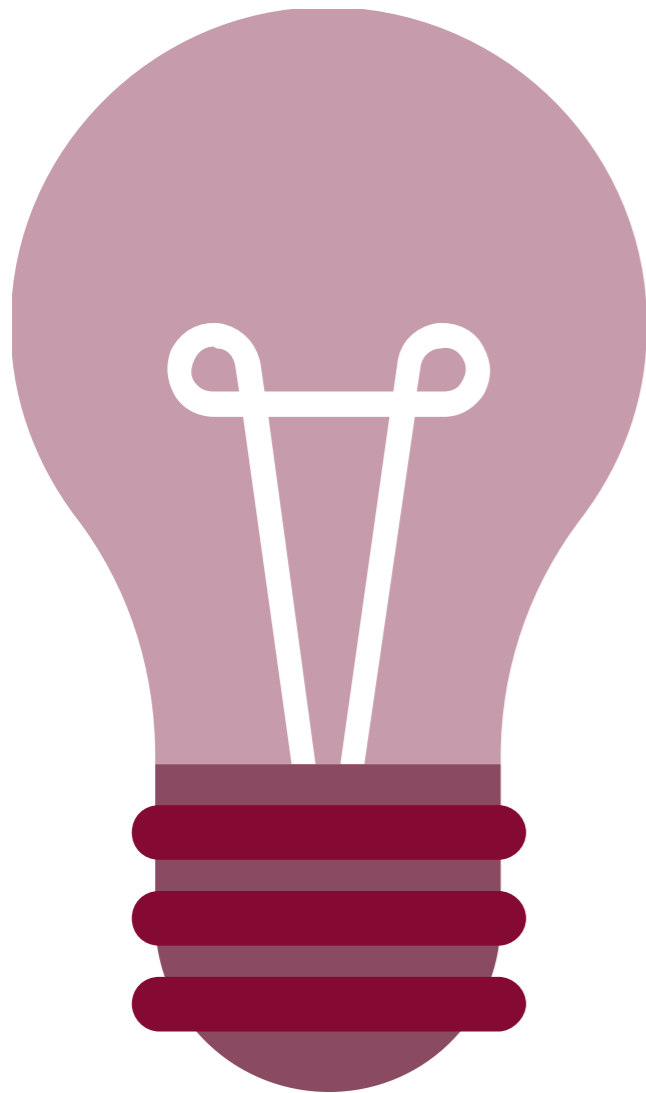
RENDIMENT

COMPROMÍS

OPTIMISME



ELS EQUIPS AMB ALTA INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL PRESENTEN MENOR:



CONFLICTIVITAT

ABSENTISME

ESTRÈS

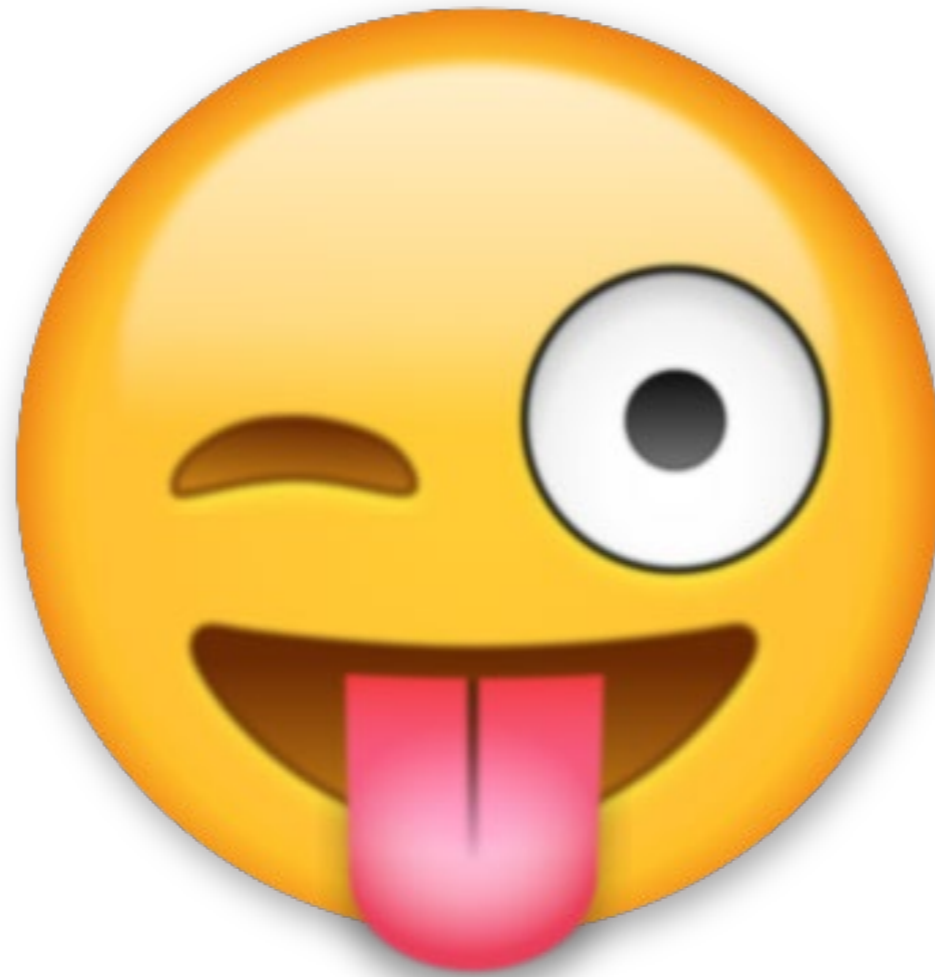
BURNOUT

Quédate donde todo
sea mutuo.





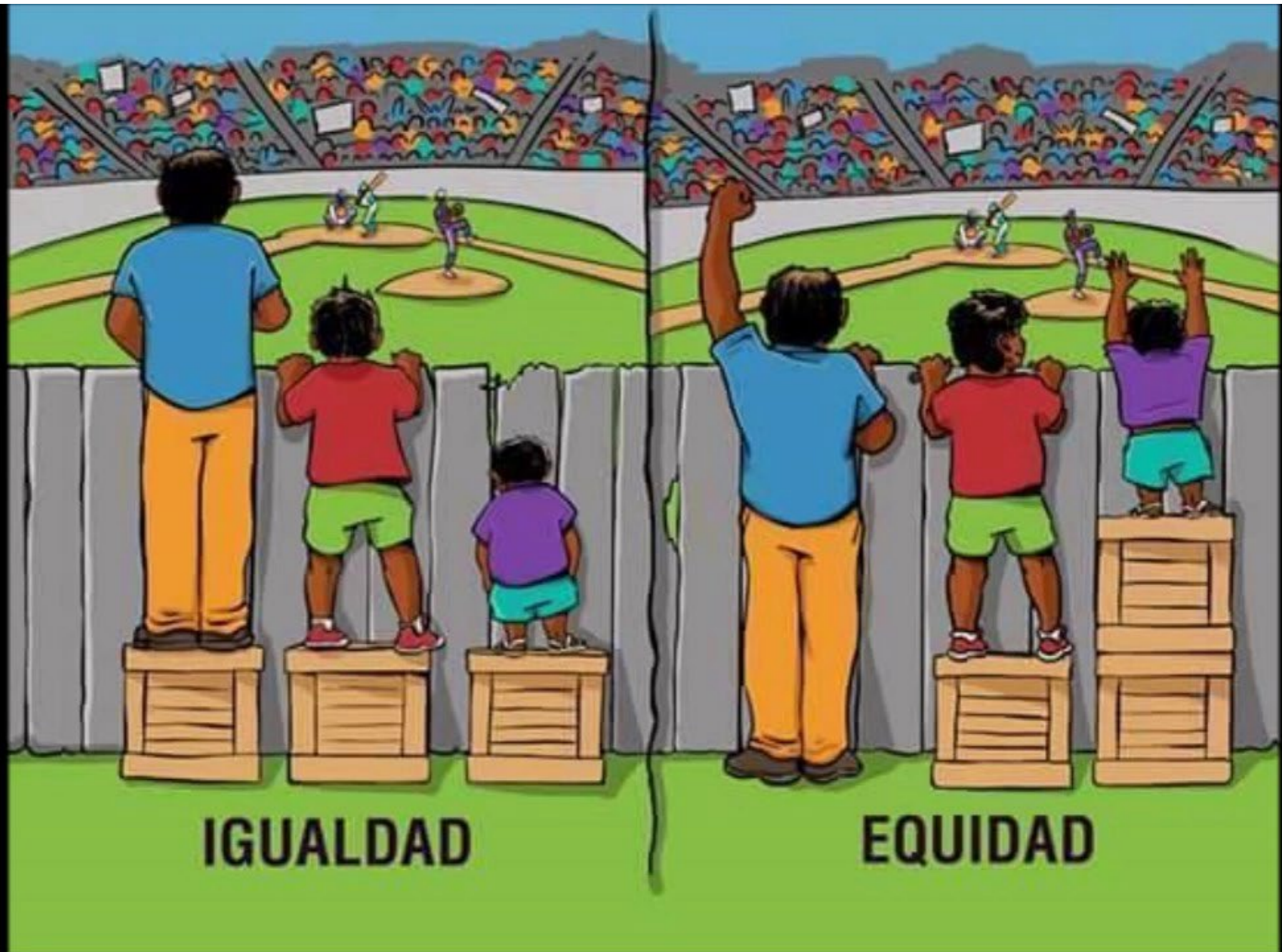
PLAYERS A



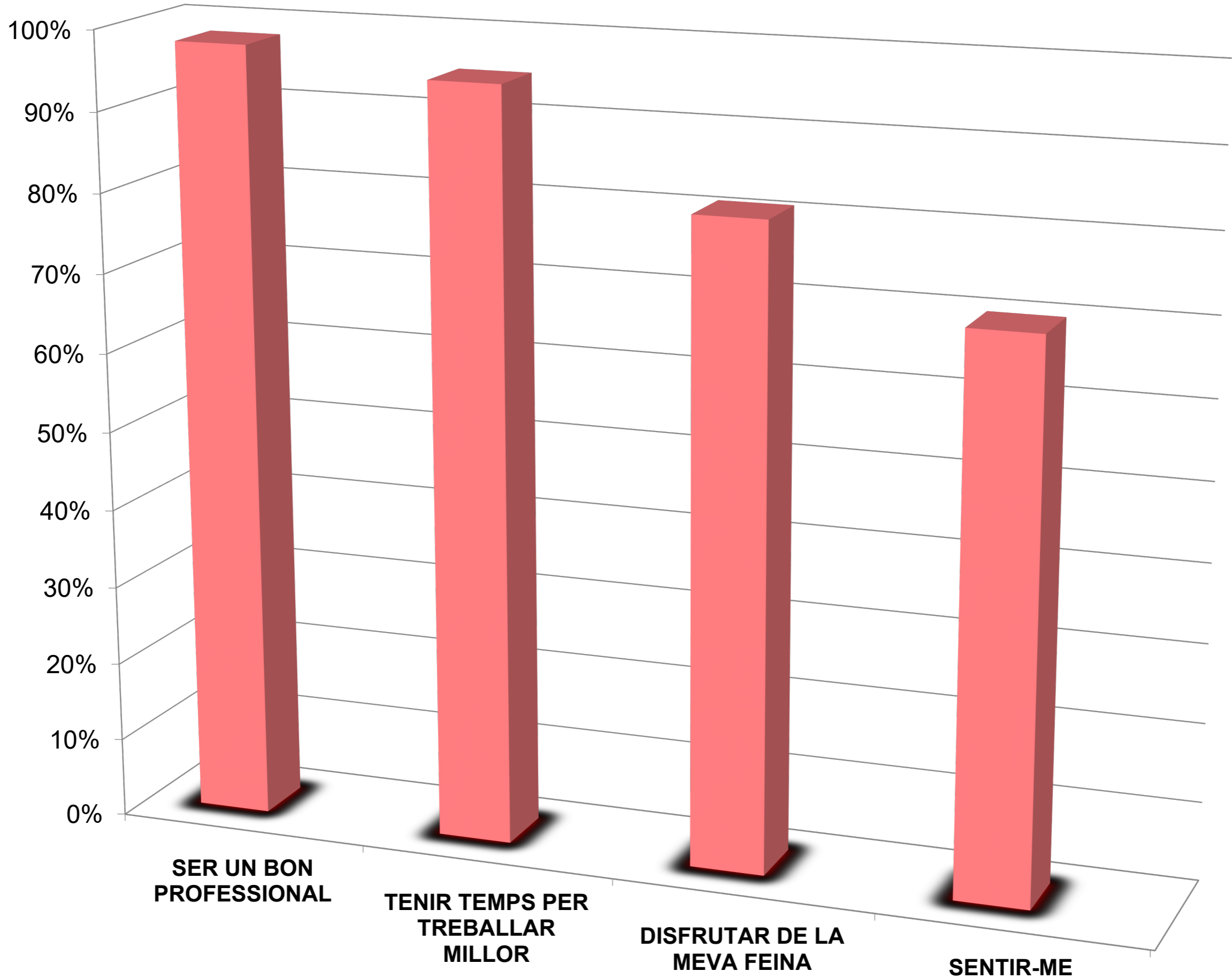
PLAYERS B







Consorci de Salut i Social de Catalunya.
Ingrid Roca



**Fomentar la IE i capacitar
als equips en el
desenvolupament de
competències emocionals**



Consorci de Salut i Social de Catalunya.
Ingrid Roca

HABILITATS



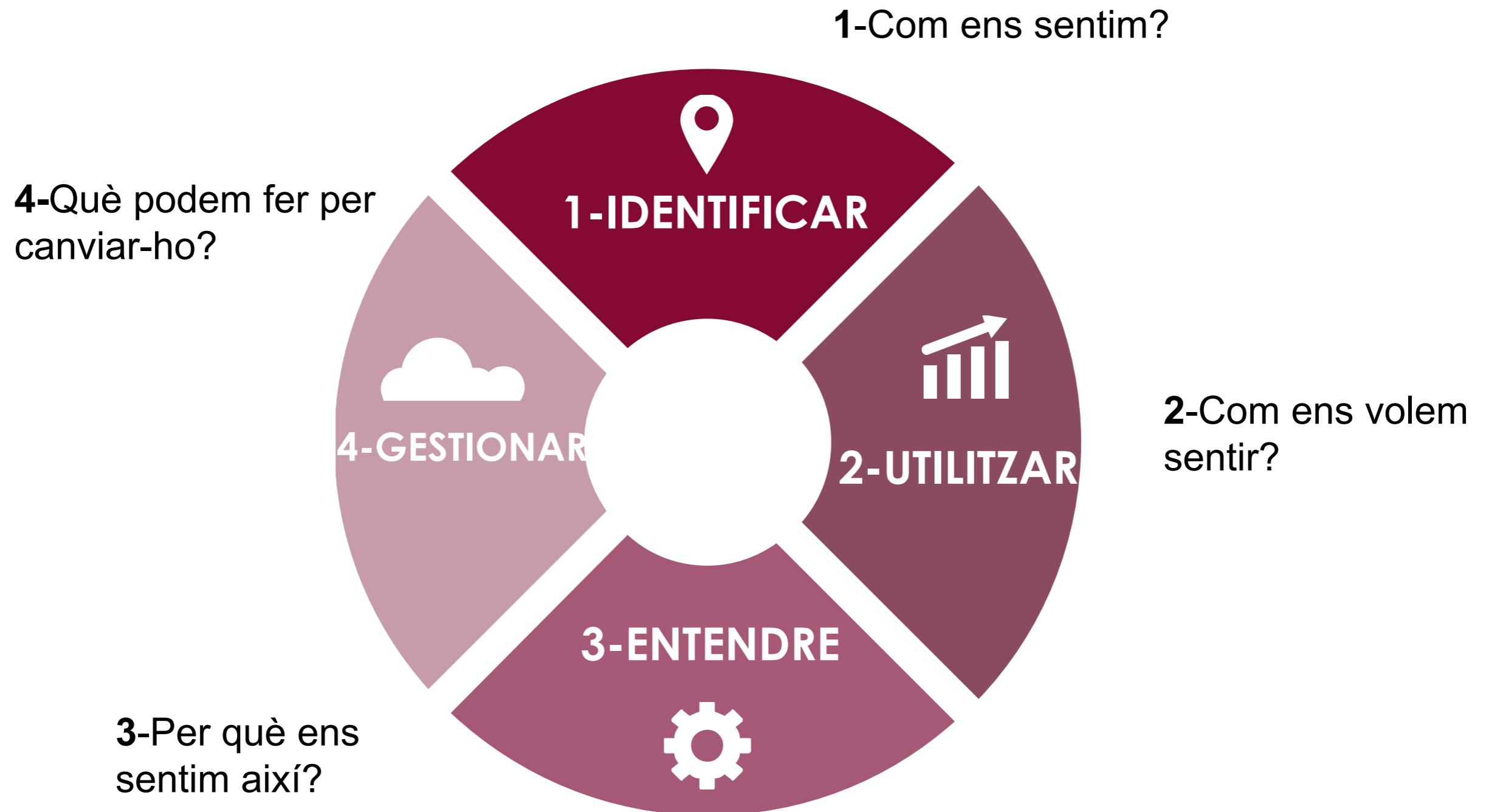
CONEIXEMENTS



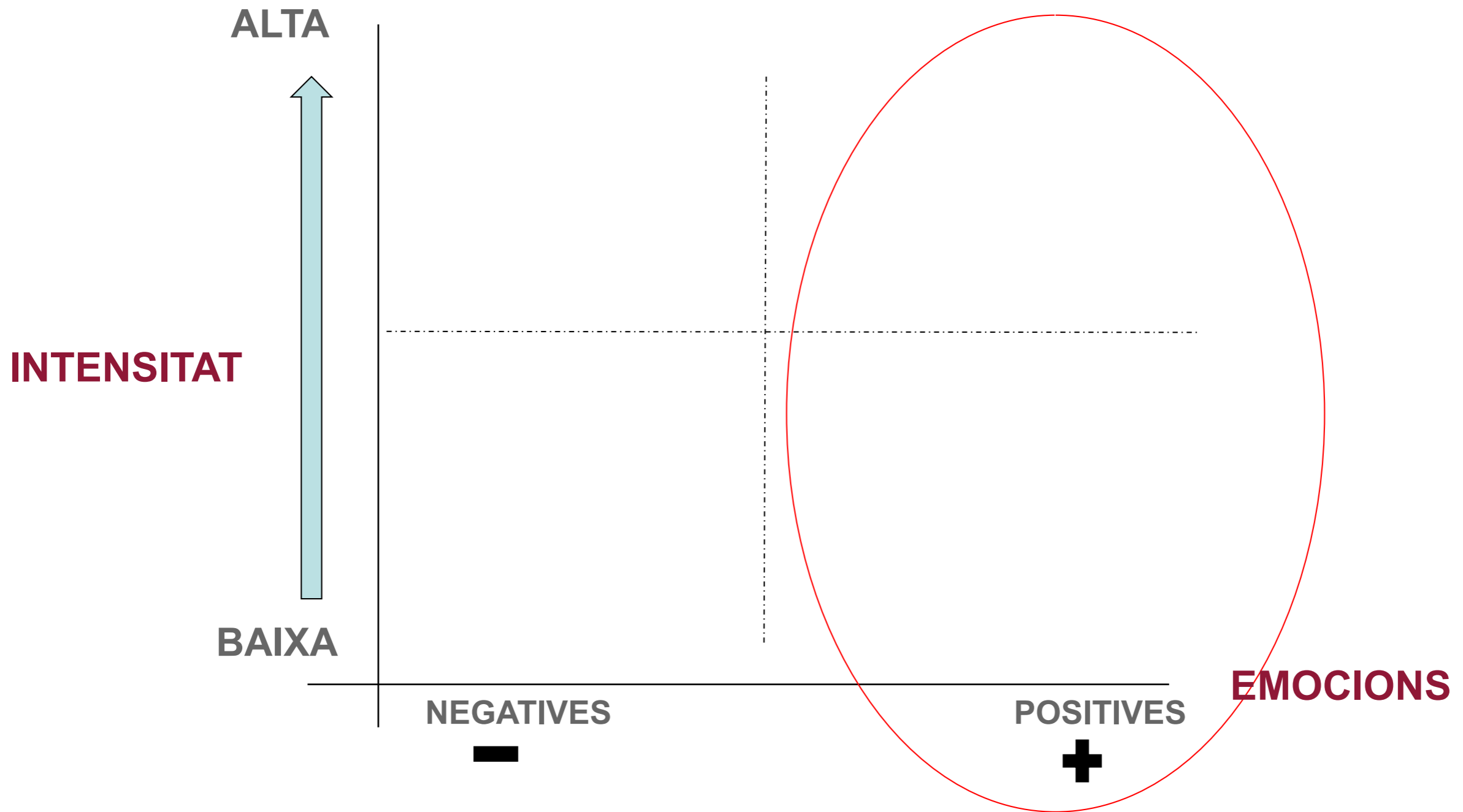
ACTITUD

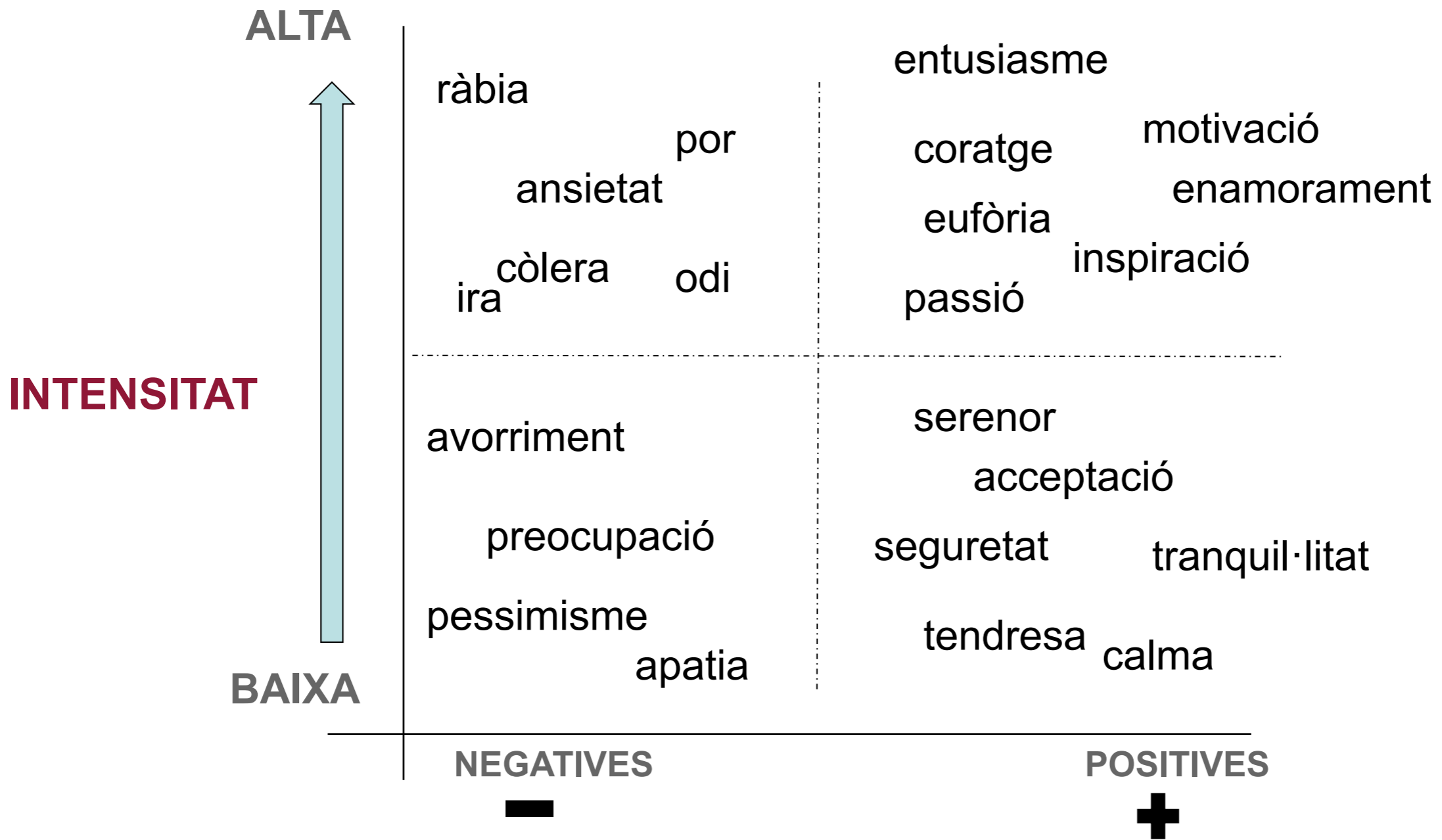


COMPETÈNCIA



MESURADOR DE L'ESTAT D'ÀNIM





COMPETÈNCIES

1. ASSERTIVITAT

2 EMPATIA

3 ESCOLTA
ACTIVA

4 TREBALL EN
EQUIP

5. COMUNICACIÓ

6 GESTIÓ DEL
CANVI

EGO



Consorti de Salut i Social de Catalunya.
Ingrid Roca



Consorti de Salut i Social de Catalunya.
Ingrid Roca

ESSÈNCIA



Consorci de Salut i Social de Catalunya.
Ingrid Roca

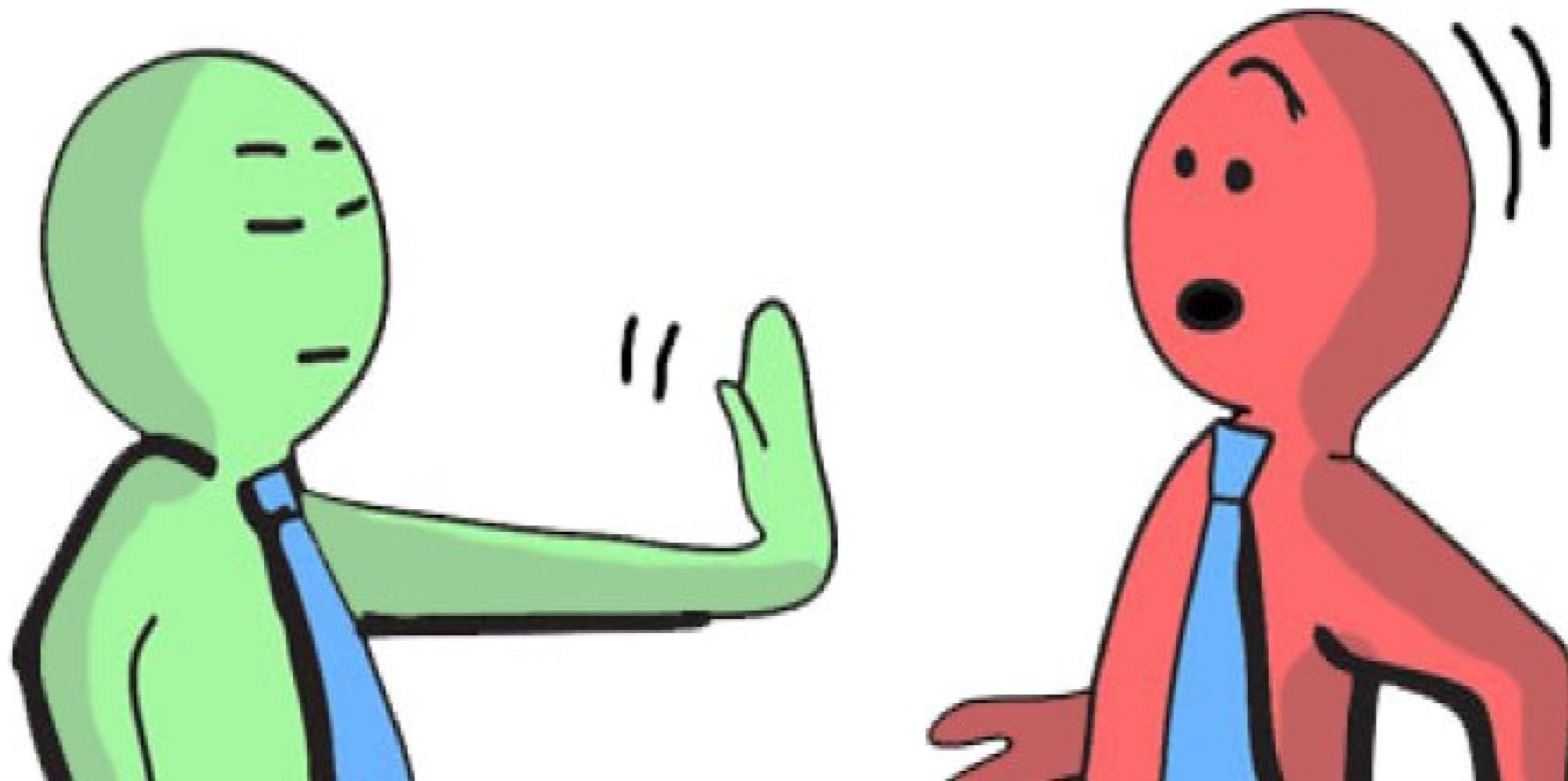
Escolta activa

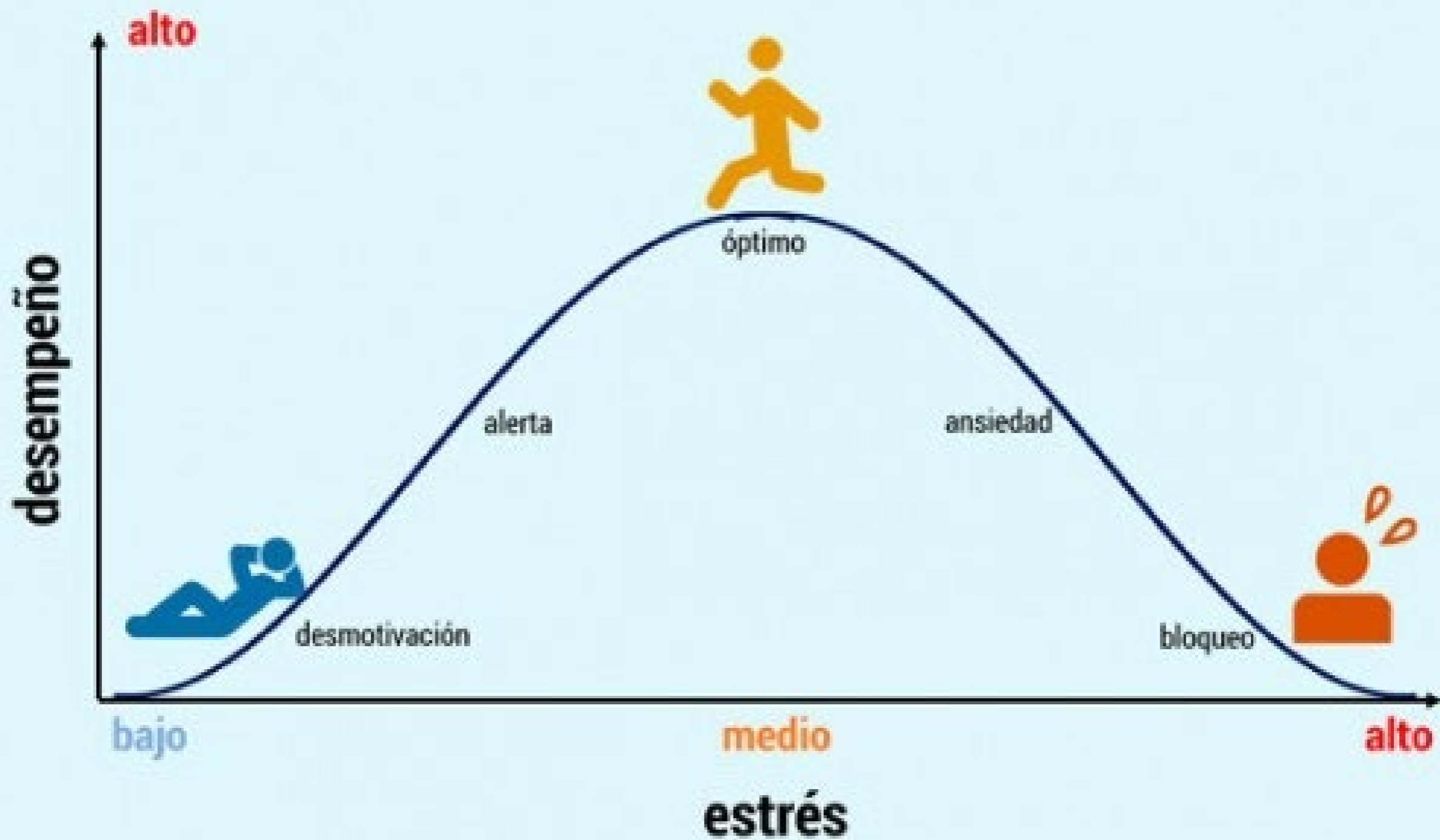


Empatia



Assertivitat





BATERIA BAIXA



Buscar l'equilibri



- DESGAST
- TENSIÓ
- CONFLICTE
- ESTRÈS

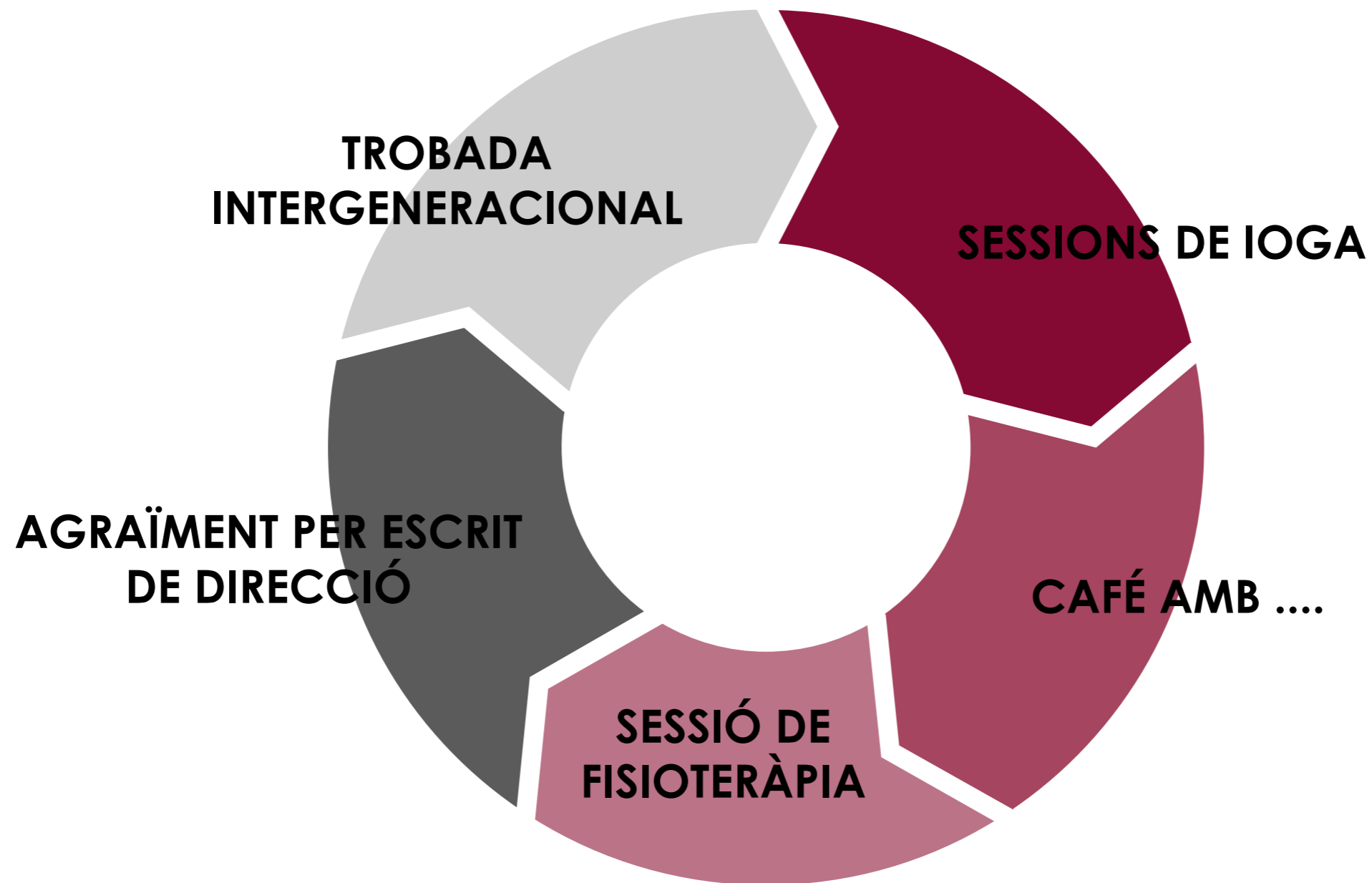
REDUIR ESTRÈS



- Divertir-se a la feina
- Fer exercici físic
- Menjar saludable
- Dormir 8 hores
- Treballar per prioritats
- Cuidar els teus afectes
- Socialitzar-se

PLA D'ACCIÓ:

“Si jo em cuido, et cuidaré millor”



I ARA QUÈ?



EL SUPERPODER DE
HACER UN POCO
TODOS LOS DÍAS .







**Generalitat
de Catalunya**

/Salut