

## PRBB Intervals Descripció del curs

---

**Nom del curs:** Gestió de l'estrès per a professionals de recerca

**Dates proposades:** 12 de maig i 19 de maig de 2025

**Idioma:** Català

**Formador(s) del curs i breu resum de les qualificacions i experiència més rellevants (no més de 2 línies per formador).**

SUSANNA DIEZ MONTSERRAT. Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona, especialitzada en Psicologia Clínica, amb un Màster en Medicina Conductual per la Universitat Autònoma de Barcelona. Acreditada com a Psicòloga Sanitària pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Especialitzada en tècniques de prevenció i intervenció en estrès laboral. Acreditada com a Psicòleg-Coach pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC).

15 anys realitzant coachings i formacions a directius, mànagers i empleats d'empreses com: VHIR, Braun Medical, BST, i Suez, entre d'altres.

**Descripció del curs (per què el curs és interessant per als residents del PRBB?)**

Aquest curs ofereix als participants eines per a la gestió positiva de l'estrès. Assumint que hi ha una sèrie d'estressos inherents al dia a dia, és important poder disposar d'eines pràctiques i contrastades científicament per poder fer un afrontament positiu de l'estrès. El curs, dotarà els participants d'estratègies pràctiques alternant contingut teòric, amb exercicis pràctics per facilitar l'aplicació de les eines a situacions similars a les viscudes al dia a dia.

**Objectiu del curs – General**

El curs de Gestió d'Estrès s'ha elaborat específicament per millorar les habilitats per fer front a l'estrès amb èxit. El seu objectiu és millorar la capacitat d'autocontrol mitjançant tècniques psicològiques d'eficàcia provada. Aquest curs pretén fer conèixer els factors mentals que contribueixen a promoure l'estrès i ampliar el repertori d'estratègies d'afrontament a situacions d'estrès. Es tracta d'un curs eminentment enfocat al canvi de les conductes específiques que necessiti cada assistent al seu entorn personal.

**Objectius específics d'aprenentatge (quins nous coneixements, habilitats o aptituds adquiriran els participants?)**

- Definició del perfil individual d'estrès. Senyals físics, cognitius, emocionals i conductuals de cadascun dels participants.
- Detecció dels estressos personals en l'àmbit laboral.
- Entrenament en relaxació diafragmàtica i aplicada.
- Entrenament en reestructuració cognitiva i identificació de pensaments distorsionats i negatius.
- Assertivitat.
- Com afrontar cada estressos. Els 4 Ases.

**Programa del curs (esquema dels temes que tractarà el curs)**

- L'estrès professional
- Control de la resposta psicofisiològica
- Afrontament cognitiu
- La comunicació com a estressos
- Gestió individual de l'estrès

**Mètodes d'aprenentatge.**

- Coneixement teòric
- Dinamització dels assistents que aporten experiències personals estressants que s'abordaran durant el curs. Això genera aprenentatge social.
- Role-playing
- Realitzar un diari personal d'eines per a la gestió de l'estrès per facilitar a cada assistent l'aplicació d'estratègies específiques d'afrontament.

**Grup del PRBB a què va dirigit el curs (Científics sènior, predocs, postdocs, personal de gestió o administració, tots els residents).**

Tot el PRBB

**Nombre de participants (màxim)**

12 persones

**Hores totals de curs (Si us plau especifica: hores de curs amb formador i hores d'estudi personal)**

*Nota: Al certificat del curs només s'inclouran les hores de curs amb el formador.*

Hores de classe (presencials): 8

Hores d'estudi personal: més que estudi és pràctica en el dia a dia de les eines de la sessió.

Nombre total d'hores del curs: 8

**Distribució del curs (hores/dies)**

2 sessions de 4 hores.

**Preparació prèvia al curs o entre sessions?**

No hi ha preparació prèvia.

**Material que han de portar els participants per al curs (ordinadors portàtils, etc.)**

Qualsevol material o dispositiu per prendre'n nota.

**Lectures/Audiovisuals/pàgines web o altres materials rellevants per al curs.**

No