



COM AFRONTAR L'ESTRÈS A LA FEINA

2n SEMESTRE 2021-2022

CURS SUSCEPTIBLE DE RECONeixEMENT ACADÈMIC

DESCRIPCIÓ I OBJECTIU

Es tracta d'un curs impartit amb una metodologia molt activa on s'abordaran els temes relacionats amb la prevenció de l'estrès i les tècniques per gestionar-lo de manera adequada. Es partirà d'un treball grupal per acabar en un pla de millora personal individual per a cadascun dels participants.

L'objectiu és conèixer les tècniques de gestió de l'estrès per assolir un nivell de gestió òptim que ens permeti obtenir els millors resultats tant en el desenvolupament de la nostra vida professional com personal.

DESTINATARIS

Estudiants de la Universitat de Barcelona

RECONeixEMENT ACADÈMIC

Destinataris	Crèdits Acadèmics
Estudiants de grau	1 crèdit optatiu ECTS

OBJECTIUS D'APRENENTATGE

- Reconèixer els primers factors desencadenants de l'estrès a nivell individual per a prendre consciència d'ells i poder afrontar-ho.
- Aprendre tècniques d'autocontrol que ens ajuden a fer front a l'estrès i incideixen en una millora substancial de la qualitat de vida.
- Assolir recursos teòrics, pràctics i emocionals per a la prevenció de l'estrès i l'ansietat i poder fer front a les necessitats personals i responsabilitats sociolaborals de manera adaptativa.

DOCÈNCIA

CODI	DOCÈNCIA	HORARI	UBICACIÓ
05-22122	Del 7 a l'11 de març de 2022	16.00-18.30 h	CAMPUS VIRTUAL UB



PROGRAMA

- Què és l'estrès?
- Tipus d'estrès: l'Estrès positiu (adaptatiu) i l'estrès negatiu
- Diferents manifestacions de l'estrès; com reconèixer les alertes personals.
- Factors psicosocials desencadenants de l'estrès
- Conseqüències per a la salut
- Tècniques d'autogestió de l'estrès: gestió de prioritats
- Autoavaluació de l'estrès
- Aprenentatge personal

METODOLOGIA

El curs s'imparteix en format virtual i s'utilitza la realització de casos pràctics individuals i/o grupals per arribar als objectius del curs. Realització de tests individuals per establir un pla de millora individual.

SISTEMA D'AVALUACIÓ

- Assistir al 100% a totes les sessions
- Participar activament en totes les activitats proposades al llarg del taller.
- Dur a terme un treball relacionat amb el contingut del taller (a l'iniciar la sessió s'explicaran les característiques)

PROFESSORAT

Sr. Jordi Coll

Soci-Director General de Corporación Albalate, S.L. empresa de consultoria i serveis professionals.

Va estudiar Ciències de l'Educació per la Universitat Autònoma de Barcelona, és Màster en Direcció de Recursos Humans i Relacions Laborals pel CEREM i Màster en Direcció Econòmic-Financer per l'Institut de Directivos de la Empresa. També és Assessor Fiscal per AFIGE i va desenvolupar el Programa de Desarrollo Directivo en el IESE (Universidad de Navarra).

PREU

GRATUÏT

Les places d'aquests cursos són limitades. En cas de no poder assistir hauràs de comunicar-ho amb una antelació mínima de 7 dies abans de començar el curs al correu electrònic sae.orientacio@ub.edu.

Si no assisteixes a l'activitat i no has comunicat la baixa (excepte en casos excepcionals i degudament justificats) no podràs realitzar cap altre activitat gratuïta que ofereixi el Servei d'Atenció a l'Estudiant durant el primer semestre del curs 2022-2023.



AVALUACIÓ

Els alumnes que obtinguin la valoració d'Apte en el curs, obtindran un **certificat d'aprofitament** emès pel Servei d'Atenció a l'Estudiant de la UB, amb el qual podran sol·licitar el reconeixement acadèmic en el centre en què cursen els seus estudis. Aquests certificats **s'envien per correu** a l'adreça postal indicada en el moment de la inscripció.

REVISIÓ DE QUALIFICACIONS

Un cop publicat el llistat de qualificacions, l'alumne podrà presentar les al·legacions que estimi oportunes. Es publicarà una data de revisió de qualificació. **Passat aquest termini no s'admetran revisions de qualificacions.**