

Com cuidar i cuidar-nos per a treballar amb benestar en entorns laborals de l'Economia Social i Cooperativa



Data: Dimarts 28 i 12 de desembre de 2023 , 9 i 23 de gener del 2024

Horari: 10:30h a 13h

Docents: AmorosaMent Associació

Durada: 10 hores

Lloc: Centre de Promoció Econòmica al carrer de les Moreres, 48 del Prat de Llobregat

Preu per als alumnes: gratuït

DESCRIPCIÓ:

En la "nova normalitat" post pandèmia el benestar emocional han esdevingut protagonista de la nostra quotidianitat i això comporta, per una banda una més gran consciència de la importància de tenir-ne cura, i, per l'altra, la necessitat d'aprendre com fer-ho.

Crear entorns laborals adients i treballar conformant organitzacions i equips humans emocionalment saludables és garantia d'un millor rendiment i servei. Si a més a més tenim un diagnòstic en salut mental, o treballem amb persones que en tenen, encara més. Tot això intersecciona amb hibridació entre les eines virtuals i presencials, la implementació de la intel·ligència artificial, la crisi econòmica i financera i si... també amb la crisi de valors que ens envolta i travessa.

OBJECTIUS:

- Comprendre que vivim i treballem en un entorn VICA: volàtil, incert, complex i ambigu i quines implicacions té això en el nostre benestar.
- Conèixer la diferència entre equilibri i balanç en benestar emocional i quines tècniques hi ha per a regular-lo de manera senzilla i efectiva per a recuperar i mantenir el benestar emocional.
- Saber què son l'estigma i l'autoestigma i com ajudar-nos a dissoldre'ls.
- Aprendre a cultivar competències comunicatives assertives, empàtiques i compassives en entorns laborals i amb persones amb diversitat mental.

OBJECTIUS:

- Què vol dir tenir un sistema nerviós humà? Humans reals i humans sintètics en un entorn VICA.
- Què és el benestar emocional i quins components conté. Balanç i Equilibri en el cultiu del benestar.
- Cultiu del benestar aplicat a les entitats de la economia social i solidària. Com facilitar i enfortir la resiliència davant les diversitats mentals, l'estigma i l'autoestigma.
- Per a què treballem? Entorns laborals saludables i sentit de vida

Organitza:



Impulsa:



Promou:



Finançat per:

