

Propostes intervenció: especial Sanitaris SARS-CoV-2

Cuidar-nos després del pic d'estrès

Format: Xerrada en línia de 1,5 h de durada

Presentació

Durant les setmanes de sobrecàrrega de feina que la pandèmia del coronavirus covid-19 ha generat a l'àmbit sanitari, els professionals han suportat un nivell de tensió molt més elevat del que és normal i, cada persona ha respost d'acord amb les seves possibilitats: uns aguanten la tensió millor que altres, alguns la toleren més temps, segurament cada persona té una experiència similar però no igual davant del mateix.

Una vegada les setmanes de més intensitat acaben, el nostre sistema va recuperant la normalitat, també amb diferències individuals, no tothom es desactiva seguint els mateixos temps.

En aquesta xerrada explicarem la dinàmica dels fenòmens afectius per tal de poder entendre què hem viscut emocionalment, què és el més rellevant, com ens pot afectar, quins són els temps d'activació i de desactivació i què podem fer per ajudar a tornar a la tranquil·litat i al benestar el més aviat possible.

Nombre de participants il·limitat.

Posar paraules a l'experiència viscuda

Format: Taller en línia de 4 hores de durada.

Presentació

Durant unes quantes setmanes la pandèmia del covid-19 ha generat una sobrecàrrega de feina i uns nivells d'estrès absolutament fora de tota normalitat. Quan les demandes exigeixen el millor de nosaltres, sovint responem com s'espera o fins i tot millor.

Ara bé, quan la situació poc a poc torna a la normalitat, a vegades apareixen sensacions i sentiments que l'activitat frenètica que s'ha portat mentre la situació ho requeria ens impedia sentir.

En psicologia, sabem que si una persona en sent la necessitat, posar paraules al que es té a dins ajuda a alliberar-se'n i és una manera excel·lent d'ajudar a recuperar la tranquil·litat i el benestar.

En aquest taller es farà una breu introducció als fenòmens afectius i es donarà espai als participants a posar paraules al que han viscut emocionalment durant les setmanes en les que han estat a primera línia o bé han estat més vinculats amb la gestió, però que d'alguna manera noten que els he afectat emocionalment.

El docent proveirà un espai de confidencialitat i respecte que faciliti l'exposició al ritme que cada assistent necessiti.

Nombre màxim de participants: 8.

Aprendre a escoltar per ajudar al company

Format: Taller en línia de 4 hores de durada.

Presentació

Una manera excel·lent de regulació emocional és expressar el que sentim amb paraules. Segurament, després de setmanes de moltes vivències intenses durant el pic de la pandèmia, amb la disminució gradual de les situacions més complicades, tenim més temps per escoltar-nos i potser apareix la necessitat de parlar de tot el que hem viscut.

Sabem que quan tenim aquesta necessitat, és important poder compartir-ho amb persones que ens facin sentir compreses, i això implica dues coses: una, que coneguim mínimament l'entorn en el que he estat treballant i dues, una escolta de qualitat que em permeti expressar allò que necessito expressar; tots sabem que quan no ens sentim escoltats no ens expressem amb la mateixa comoditat.

En aquest taller explicarem i practicarem una escolta empàtica que ajudi al nostre interlocutor a poder posar paraules i donar-li l'espai relacional adequat per ajudar-lo a regular-se.

Si cada professional té un entorn que el sap escoltar de manera empàtica, estarem proveint a tots els professionals d'una eina de regulació potent que ajudarà al bon clima i a la regulació emocional. I aquesta eina no està en un mateix, és una eina que ens donen els altres, de la mateixa manera que la capacitat d'escolta empàtica nostra és una eina de regulació pels companys.

Nombre màxim de participants: 8.