

ONGIZATE EMOZIONALERAKO ETA ESTRESA KUDEATZEKO ESKOLA ESCUELA DE BIENESTAR EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS



ONGIZATE EMOZIONALERAKO ETA ESTRESA KUDEATZEKO ESKOLA



Ongizate emozionala bultzatzeko xedearekin, hona hemen eskola hauen helburuak:

- Gogoeta pertsonalerako uneak sustatzea, xedeak, erronkak eta indarguneak aztertzeke.
- Jarrera pertsonalak eta haiei aurre egiteko estrategiak identifikatzea.
- Ongizate emozionala lortzeko tresnak eskuratzea.

ESKOLAREN EDUKIAK:

1. eskola: Automotibazioa / nire indarguneak detektatzea.

- Nire indargune pertsonalak deskubritzea.
- Emozioek automotibazioan duten eragina.
- Hizkera positiboa eta automotibazioa.
- Erresilientzia eta bizitzarako helburuak, automotibaziorako.

2. eskola: Estresa kudeatzea.

- Estresaren definizioa: estres-motak eta estresaren ondorioak.
- Estres-eragileak: ezaugarriak eta estresaren iturriak.
- Sintomak: fisikoak, mentalak eta konduktualak.
- Estresa eta lana: neke profesionalaren sindromea.
- Estresa dugunean erlazioatzeko eta adierazteko ditugun estiloak.
- Estresari aurre egiteko baliabideak: mindfulness eta erlaxazioa.

3. eskola: Denbora kudeatzea.

- Aurre egiteko gaitasunak eta jarrerak.
- Barne- eta kanpo-denborak lapurtzea.
- Plangintza-jarraibideak eta denbora kudeatzeko ohitura produktiboak.
- Lehentasunak ezartzeko metodoak.

4. eskola: Gatazkak kudeatzea.

- Gatazkaren ikuskera klasikoa eta garaikidea.
- Gatazkaren egoeraren tratamendua: estiloa gatazkari egokitzea.
- Nola prestatu elkarriketa bat desadostasun edo gatazka batez jarduteko.
- Gatazkak tratatzeko bitartekaritzarako jarraibideak.

5. eskola: Enpatia garatzea.

- Entzutea, enpatiaren oinarria.
- Enpatia-motak.
- Enpatian trebatzea.
- Enpatia bizitza pertsonalean aplikatzea.
- Enpatia lanean aplikatzea.

6. eskola: Elkarriketa erabakigarrietarako trebatzea.

- Komunikazio ez-bortitzaren eredua.
- Konfiantza sortzeko elkarriketak.
- Bizitza pertsonalerako elkarriketa erabakigarriak.
- Lanerako elkarriketa erabakigarriak.

ESCUELA DE BIENESTAR EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS



Con el objeto de impulsar el **bienestar emocional**, estas escuelas tienen como objetivos:

- **Fomentar** momentos de reflexiones personales para analizar metas, desafíos y fortalezas.
- **Identificar** actitudes personales y estrategias de afrontamiento.
- **Aportar** herramientas para lograr un estado de bienestar emocional.

CONTENIDOS DE LAS ESCUELAS:

Escuela 1: Automotivación / detectando mis fortalezas.

- Descubrir mis fortalezas personales.
- El impacto de las emociones en la automotivación.
- El lenguaje positivo y la automotivación.
- Resiliencia y propósito vital para la automotivación.

Escuela 2: Gestión del estrés.

- Definición de estrés: tipos de estrés y derivaciones del estrés.
- Estresores: características y fuentes de estrés.
- Síntomas: físicos, mentales y conductuales.
- Estrés y trabajo: el síndrome del quemado.
- Estilos de relación y expresión ante el estrés.
- Recursos ante el estrés: mindfulness y relajación.

Escuela 3: Gestión del tiempo.

- Aptitudes y actitudes de afrontamiento.
- Roba tiempos internos y externos.
- Pautas de planificación y hábitos productivos de gestión del tiempo.
- Métodos de priorización.

Escuela 4: Gestión de conflictos.

- Consideración clásica y contemporánea del conflicto.
- Tratamiento situacional del conflicto: acoplando el estilo al conflicto.
- Cómo preparar una conversación para tratar un desacuerdo o conflicto.
- Pautas para la mediación en el tratamiento de conflictos.

Escuela 5: Desarrollo de la empatía.

- La escucha como pilar de la empatía.
- Tipos de empatía.
- Entrenamiento en empatía:
- Aplicaciones de la empatía a la vida personal.
- Aplicaciones de la empatía a la vida laboral.

Escuela 6: Entrenamiento en conversaciones cruciales.

- El modelo de comunicación no violenta.
- Conversaciones para generar confianza.
- Conversaciones cruciales para la vida personal.
- Conversaciones cruciales para la vida laboral.

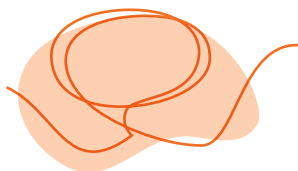
Eskola bakoitzak 6 orduko iraupena du. 2na orduko 3 saiokoak dira.

Talde txikiei zuzenduta daude, eta praktikoak eta partizipatiboak dira. Doakoak dira Mutuialiko enpresa elkartuetako langileentzat.

Kontsultatu gure webgunean eskolaren hurrengo edizioak.

Edo galdetu helbide honetan: prebentzioa@mutualia.eus

Mutuialaren prebentzio-aholkularitza.



Cada escuela tiene una duración de 6 horas. Consta de 3 sesiones de 2 horas cada una.

Dirigidas a grupos reducidos, con un carácter práctico y participativo. Gratuitas para personas trabajadoras de empresas asociadas a Mutua.

Próximas ediciones de la escuela en nuestra web. O pregunta en prevencion@mutualia.eus.

Asesoría de Prevención de Mutua

