

## **Seminari en competències i habilitats de gestió emocional: cura del benestar emocional del treballador**

El seminari “Competència emocional i benestar a la feina” té com a finalitat proporcionar un espai en el que els i les professionals de veterinària puguin augmentar els recursos personals per a fer front a les situacions difícils i d’alt impacte emocional inherents en el desenvolupament del seu treball.

El seminari està concebut com un recurs de promoció de la salut per a aquelles persones que vulguin millorar les seves competències emocionals i relacionals.

### **Objectius específics**

1. Identificar i comprendre les variables individuals, relacionals i contextuals que tenen impacte sobre el benestar emocional.
2. Compartir inquietuds i vivències relacionades amb la situació viscuda.
3. Reconèixer les habilitats necessàries per poder regular-se i co regular-se emocionalment amb l’equip, usuaris etc.
4. Obtenir eines i activar recursos propis per tal de desenvolupar les habilitats esmentades anteriorment.

### **Característiques**

- Grup limitat.
- Programació: Tres sessions, **divendres 20 i 27 d’octubre i 3 de novembre** de 2023. De 2 hores de durada cadascuna (14.00-16.00h).
- **Sessions telemàtiques síncrones.**
- Metodologia **pràctica i vivencial.**

Durant les sessions els participants, amb l'ajuda de les professionals de la Fundació Galatea, podran reflexionar i debatre sobre les qüestions plantejades en l'apartat de continguts per tal d'anar assolint els objectius del seminari.

Es recomana tenir una bona connexió a internet durant les sessions i, a poder ser, connectar-se des d'un ordinador o dispositiu amb càmera.

## PROGRAMA

1. Breu introducció a les emocions i les seves funcions. Fotografia de la situació emocional de cadascun, aspectes a enfortir o a potenciar.
2. La Auto gestió i auto regulació emocional; variables que depenen en gran mesura de nosaltres.  
Gestió de l'exigència-autoexigència  
L'autoconeixement i el donar-se permís  
Gestió de l'incertesa
3. La co-gestió i co-regulació emocional; variables que depenen de lo relacional  
L'empatia funcional  
El compartir el Malestar emocional  
La gestió dels límits de forma saludable  
La importància de demanar ajut

## Equip de professionals

- **Diana Barenblit Scheinin.** Psicòloga. Especialista en psicologia clínica. Psicoanalista. Psicoterapeuta. Membre de l'equip docent de la Fundació Galatea
- **Natàlia Comalrena de Sobregrau.** Psicòloga General Sanitària. Terapeuta. Especialista en intervencions sistèmiques. Membre de l'equip docent de la Fundació Galatea.