

# Programa:

## Aplicació de l'Autocura com a Eina per Superar Vivències Estressants



ESCOLA SANT  
GERVASI  
COOPERATIVA

ÀREA DE QUALIFICACIÓ  
PROFSSIONAL

**Durada:** 16h Teleformació

### Objectius del curs:

#### Objectiu general:

- Aplicar les normes de fabricació correcta de la Unió Europea de medicaments d'ús humà i veterinari.

#### Objectius específics:

- Identificar els moments de crisi emocional i les seves conseqüències.
- Aplicar les eines d'autocura

### Modul de formació 1: La gestió emocional en moments de crisi

#### Resultats d'aprenentatge:

##### CONEIXEMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- Identificació de les vivències d'estrès
  - Factors causals d'estrès.
  - Principals mecanismes d'adaptació.
- Identificació de les conseqüències en els moments de crisi emocional
  - Trauma agut i estrès posttraumàtic.
  - Síntomes i manifestacions físiques, cognitives i emocionals.

##### HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Autoreflexió per afrontar les situacions que no depenen d'un mateix.
- Autoreflexió per afrontar les situacions que no depenen d'un mateix.

# Aplicació de l'Autocura com a Eina per Superar Vivències Estressants



## Modul de formació 2: Eines per a l'autocura

### Resultats d'aprenentatge:

#### CONEXIMENTS / CAPACITATS COGNITIVES I PRÀCTIQUES

- **Descripció de la teoria polivagal.**
  - Explicació del trauma i la seva recuperació des d'una perspectiva fisiològica.
- **Enumeració i descripció dels nivells de la teoria polivagal.**
  - Activació del sistema de connexió social.
  - Activació de la resposta de mobilització.
  - Activació de la resposta d'immobilització.
- **Identificació del burnout i la fatiga**
  - Factors de risc i de protecció.
  - Estratègies individuals de gestió de l'estrès.
  - Reconeixement del moment de demanar ajuda.
- **Identificació d'habilitats, actituds i eines per a l'autocura.**
  - Promoció de l'autoconsciència, per tenir consciència de nosaltres mateixos i de les nostres vivències.
  - Aplicació de l'autoregulació com a capacitat de controlar els nostres pensaments i les nostres emocions, millorant el benestar.
  - Utilització de la compassió com a eina bàsica en les nostres relacions.

#### HABILITATS DE GESTIÓ, PERSONALS I SOCIALS

- Consciència sobre la possibilitat de burnout.
- Compromís per a l'aplicació d'eines per a l'autocura.