

AUTOPROTECCIÓN FRENTE AL ESTRÉS EN EL ÁMBITO SANITARIO

NOIZ	NON	IZENA EMATEARI BURUZKO INFORMAZIOA
<i>Aurreko fasea (online) : maiatzaren 7tik 13rarte</i> <i>Aurrez aurreko lehenengo eguna: maiatzaren 14a</i> <i>Online 2. fasea: maiatzaren 15tik ekainaren 12ra</i> <i>Aurrez aurreko bigarren eguna: ekainaren 13a</i>	Vitoria-Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskola; 9. GELA	maiatzaren 2tik

IRAUPENA	PARTE-HARTZAILE KOPURUA	ORDUTEGIA
20 ordu (12 aurrez aurrekoak eta 9 online)	18	Aurrez aurreko faseak: 9:00etatik 15:00etara Aurreko eta 2. faseak: Online

NORI ZUZENDUA:

Arabako asistentzi-esparruko edozein kategoriako langileak. Katgoria sanitarioek lehentasuna dute

HELBURUAK:

- Estresaren efektu negatiboak minimizatzeko eta energia pertsonalaren hazkunde garapenerako iturri bihurtzeko baliabide pertsonalak garatzea.
- Antsietatea kanalizatu; aldaketa garaietan nork bere burua zaindu, eta aldi zailak hazkunde aukeretan eraldatzea. Hitz bakarrean, estresa bizkortasunean eraldatzea.

EDUKIA:

AURREKO FASEA “ESTRÉS: UN AMIGO PARA LA SUPERVIVENCIA”: Sarrera testua eta hasierako galdetegia ikasle bakoitzak orainaldian bizi duen estres gradua ezagutu dezan:

- ★ Estres negatibo eta estres positiboa.
- ★ Estresaren zirkuitua.
- ★ Orain dela gutxiko estresoreen inbentarioa. Galdetegia eta autozuzenketa.

1. FASEA, AURREZ AURREKO SAIOA “HABILIDADES PARA COMPENSAR LOS PERIODOS ESTRESANTES”: aurreko testa, online bidezko lanaren garapenerako ikerketa kooperatiboaren oinarritzko fundamentuetan eta taldeko dinamiketan sakontzea. **2. Fasearen lanerako gidak..**

- ★ “Lau burmuin batetan” ezagutzen.
- ★ “A” motako pertsonalitatea eta Estresa: maitasunagatik apostua.
- ★ Estresa eta sufrimendu emozionala.
- ★ Mindfulness.
- ★ Norberaren beldurrei aurre egiteko sortze-aktibitate sinbolikoa.
- ★ Taldeko dinamika eta talde kooperatiboaren eta online bidezko lanerako gidaren prestaketa.

ONLINE 2. FASEA: IRAKURKETA ETA IKERKUNTZA.

- ★ Laneko esparruan estres faktoreen agerpena neurtzeko testa.
- ★ Gaian sakontzea (4 testuren artean aukeratu beharko da).

3. FASEA, AURREZ AURREKO SAIOA: ESTRESARI AURRE EGITEKO LAGUNTZA. BAKOITZAREN LEKUA BETETZEA EZ “ERRETZEKO”.

- ★ Arrisku psikosozialen ebaluazio testaren bateratze-lana eta emaitzen analisia.
- ★ Taldeetan konpetentzia emozionalak eta erlaziozkoak direnak garatzeko arau positiboak.
- ★ Egindako hausnarketa lana laburtzeko posterrak egiteko eta bateratze-lana egiteko taldeetan lana.
- ★ Ezagupenen eskuratzea ebaluatzeko ondorengo test indibiduala.
- ★ Ikastaroari amaiera emateko bizipenezko dinamika.

METODOLOGIA:

Erdi-presentziala den ikastaroa, online diren bi moduluz eta aurrez aurreko bi saiotaz osatzen dena. Taldeko dinamika aktiboa eta parte-hartzailea. Elkarriketetan oinarritutako azalpenak eta dokumentazio lagungarriaren bidez egiten den lana.

ZIURTAGIRIA:

Ikastaroaren ziurtagiria lortzeko, gutxieneko bertaratze presentziala % 80koa izango da (saio bakoitzaren hasieran eta bukaeran baieztatuko da sinadura-kontrolen bidez). Horrez gain, online bidez egin behar diren lanak derrigorrezkoak dira.

ZEIN HIZKUNTZATAN EMANGO DEN: GAZTELERA

IRAKASLEAK: Sorkari S.L., Psikologia eta Prestakuntza

ANTOLATZAILEA: Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboa (PRESTAKUNTZA@OSAKIDETZA.NET)

KOORDINATZAILEA: Zerbitzu Erakundeko Etengabeko Prestakuntzako arduraduna

Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboa / Giza Baliabideak Kudeatu, Antolatu eta Garatzeko Zuzendariordetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD