

PREVENCIÓ I GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Algunes xifres
Cost de l'estrès:
20.000 milions
d'euros/any a Europa.
56% de treballadors en
situació d'estrès laboral.

Alguns dels indicadors
més o menys greus
d'estrès:



Cada cop és més clara la influència negativa de l'estrès en la salut i l'eficàcia, amb costos econòmics molt elevats.

La prevenció és l'estratègia recomanada per disminuir aquest mal.

Per això, nosaltres proposem dues fórmules, que ben segur, s'adaptaran a les seves necessitats, ajudant a la prevenció i a la resolució de situacions d'estrès:

1. Jornades de sensibilització a l'estrès.
2. Seminari Zen Integrated Self.

El primer pas per decidir quina d'aquestes dues fórmules és l'adient a la seva empresa, és realitzar un anàlisi previ de la situació i de les seves necessitats.

Centrem les nostres actuacions en la persona dins l'empresa, sense perdre de vista l'entorn laboral i les relacions personals.

Baixada de la productivitat, mal ambient laboral, manca de motivació, depressions, crisi de nervis, problemes de comunicació, addiccions (tabac, medicaments, alcohol, drogues). "Burn out", baixes laborals, absentisme, horaris irregulars, dificultat per conciliar vida professional i personal. Percepció de lideratge ineficaç que produeix malestar general o dels equips.

I. Jornades de sensibilització a l'estrès

Dinàmica de les Jornades de sensibilització a l'estrès

2. Zen Integrated Self©

Dinàmica de les Jornades Zen Integrated Self©

Aquesta primera fórmula té com a objectiu permetre la comprensió i valoració de l'estrès i de les seves problemàtiques, així com el coneixement de les tècniques anti-estrès. Permeten la detecció precoç de situacions d'estrès encara no manifestades.

Estan especialment pensades per la prevenció de l'estrès, centrant-se en el coneixement dels indicadors i de la detecció de les situacions potencialment estressants en el seu origen. També s'aborden les diverses estratègies per afrontar les situacions difícils del dia a dia, d'una forma molt pràctica, amb l'anàlisi de casos aportats per els participants.

Matí

- Què és l'estrès: teoria, funcionament, problemes que genera, accions per prevenir-ho.
- Dinar.

Tarda

- Taula rodona i treball per grups: els participants poden exposar situacions que viuen en l'empresa. A la llum del treball realitzat al matí, es proposen punts de vista que ajudaran a la comprensió i a encaminar-se cap a actituds menys generadores d'estrès.

Les jornades poden realitzar-se en equip o bé amb participants de diferents empreses. El nombre de jornades a realitzar es determinarà amb cada empresa, segons anàlisi previ.

La segona fórmula consisteix en l'aprenentatge dels bons gestos per desactivar les situacions generadores d'estrès.

Quatre jornades, repartides en dos + dos dies. La formació té caràcter residencial, en un lloc que afavoreix la concentració i facilita l'aprenentatge de les tècniques proposades. Està indicada per a la prevenció i resolució de situacions d'estrès a l'empresa.

Aquesta formació està centrada en la persona. Potser serà necessària una intervenció complementària en l'organització, segons anàlisi previ de la situació.

Possibilitat de seminar per grups d'empresa o inter empreses.

Teoria

Comprendre l'estrès, teoria, funcionament, problemes que genera, accions per prevenir-lo. Reconèixer els indicadors. Mesurar el seu estrès. La ment i les emocions en situacions d'estrès. Recomanacions per una higiene de vida: alimentació adient, exercici adaptat a la persona, etc.

Exercicis pràctics

Exercicis psico-corporals de respiració, relaxació, tensió justa i concentració; tècniques per controlar la ment i gestionar les emocions. Jocs de rol i exercicis basats en situacions reals aportades per els participants.

Inclusió en el lloc de treball i seguiment personalitzat. Presencial, per Internet o per telèfon.