



# XORNADA DE PRL PARA A XESTIÓN EMOCIONAL DO SÍNDROME DE DESGASTE DOS PROFESIONAIS - BURNOUT

**MODALIDADE:** PRESENCIAL

**NÚMERO DE HORAS:** 4

**LUGARES DE IMPARTICIÓN:** A Coruña, Lugo, Ourense e Santiago de C.

**EDICIÓNS:** 4

**INSCRICIÓNS:**

DATOS REQUERIDOS: Nome e apelidos, n.º DNI, teléfono de contacto e nome do sector no cal traballa.

**DESTINATARIAS/OS E NÚMERO:** Persoas traballadoras, de calquera sector produtivo de Galicia, polos que, pola súa dedicación ou actividade laboral, poidan sufrir problemas emocionais debido ao entorno sociolaboral.

**DESCRICIÓN:**

A tódolos traballadores, independentemente do ámbito do sector do que falemos, correspóndelles tratar cun gran número de persoas diariamente. Doutra banda sabemos que o entorno laboral ten unha tendencia natural a cooperación e resolución de problemas, pero tamén e verdade que en ocasións, pode levarnos a situacións de crispación onde podemos ser moi crueis uns cos outros.

Ademais, a relación cos compañeiros de traballo, xefes ou supervisores, así como cos usuarios ou destinatarios da nosa actividade laboral, son actividades que facemos a diario, que poden chegar a xerar moito estrés. Por outra banda, certos postos de traballo, rutinarios ou non escollidos polo traballador poden xerar unhas diferenzas abismais entre os seus propios ideais e a realidade da súa vida laboral. Podendo chegar ao extremo dun desgaste profesional ou síndrome de estar queimado (Burnout).

A Síndrome de Burnout fai referencia á cronificación do estrés laboral que dá lugar a unha sensación de esgotamento xeneralizado. Maniféstase a través dun estado de esgotamento físico e mental que se prolonga no tempo e altera a personalidade e o benestar do traballador.

Todo isto lévanos a unha reflexión, como é a de capacitar aos traballadores e traballadoras para que dispoñan dunhas ferramentas emocionais que lles permitan prever, detectar, actuar e xestionar estes graves riscos laborais de carácter psicosocial.

#### **BLOQUE DE CONTIDOS.**

I. Modelo GROPE e competencias emocionais (conciencia emocional, regulación emocional, competencia social, autonomía emocional e habilidades de vida e benestar).

II. O coidado da saúde emocional no ámbito laboral.

III. Ferramentas para o coidado do noso corpo, mente, emocións e espazo de traballo.

IV. Posta en práctica e en común das ferramentas para o coidado do traballador.

#### **AVALIACIÓN E CERTIFICACIÓN:**

Os asistentes que, cumprindo co requisito de asistencia a esta actividade segundo a orde que regula esta convocatoria, recibirán un diploma acreditativo da súa asistencia.

co financiamento de

