



quantum

<SALUT LABORAL EN TEMPS DEL COVID_19 >

Des del Centre Quantum, us presentem aquesta **nova acció formativa ONLINE de #SalutLaboral basada en Mindfulness** dirigida a les persones treballadores de la teva empresa. Som una consulta de psicologia sanitària, homologada pel Departament de Salut de la Generalitat, que consta de 8 professionals sanitaris i clínics amb una llarga trajectòria professional de més d'11 anys.

L'estat d'alerta sanitària en el que ens trobem actualment, com a conseqüència del Covid_19, pot afectar psicològicament a treballadors/es a causa de la incertesa que genera aquesta situació. La preocupació per una possible pèrdua del lloc de treball, la por al contagi, la malaltia d'una persona familiar, conciliar la vida laboral amb la familiar amb el teletreball, sentiments de soledat, inquietud per la crisi o la pèrdua d'un ésser estimat són algunes de les situacions que cal afrontar i poden arribar a generar símptomes d'estrès, ansietat i, fins i tot, pànic a treballadors/es.

La psicòloga i directora de Salut Mental de l'OMS, Devora Kestel, equipara el dany psicològic de la població al què esdevé en catàstrofes i guerres "*Caldrà atendre la salut mental de la gent a tot arreu: treball, col·legis, centres socials perquè és un impacte massiu de por i preocupació i, justament, és cada individu qui haurà de reaccionar al que està passant.*" Segons una publicació realitzada per la revista científica britànica The Lancet, que recull diferents estudis que s'han fet amb persones en confinament, afirma que les persones que han estat en quarantena durant més de 10 dies han presentat símptomes d'estrès post-traumàtic significativament més alt que les que ho han fet en un període més curt.

PROGRAMA DE GESTIÓ EMOCIONAL (PGM)

L'estudi de l'estrès ha motivat més de 600 treballs publicats en els darrers 40 anys (Shapiro, Shapiro i Schwartz, 2000). S'han dissenyat diferents programes per abordar l'estrès, un dels més investigats i que ha demostrat la seva eficàcia és l'ensinistrament en MBSR. Consisteix en el desenvolupament de Mindfulness, que es pot traduir com Atenció Plena i que mostra la seva eficàcia en diferents situacions (Bishop, 2002, Baer, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt i Walach, 2004).

També hi ha evidència que és útil per reduir el malestar relacionat amb l'ansietat (Kabat-Zinn et al. 1992; Shapiro, Schwartz i Bonner, 1998) i el dolor físic (Kabat-Zinn, 1986; Kabat-Zinn, Lipworth i Burney , 1985); així com per millorar l'estat d'ànim. (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen i Species, 2001; Spec, Carlson, Goodey Angen, 2000) o incrementar el benestar general (Astin, 1997; Majumdar, Grossman, Dietz-Waschkowski, Kersig i Walach, 2002; Reibel, Greeson, Brainard i Rosenzweig, 2001; Williams, Kolar, Reger i Pearson, 2001). La neurociència també evidencia com Mindfulness produeix canvis a nivell cerebral de forma estable a entrenaments de 8 setmanes de durada (Siegel, 2010, Davidson, 2011, Lazar).

Què és?

És un nou programa on-line de 16 càpsules d'autocura emocional de 30 minuts de durada basat en Mindfulness. La freqüència de cada càpsula és setmanal, podent adaptar l'horari a les necessitats de l'organització.

Què aporta?

Promou la cura de la salut psicològica de les persones treballadores reduint la seva ansietat, millorant la resposta a l'estrès i detectant de forma precoç altres símptomes de salut mental per al seu tractament, reduint els riscos.

PROGRAMA

- Gestió de la preocupació a través de la respiració
- Gestió de la rumiació a través de les sensacions corporals
- Atenció al cos per respectar els propis límits
- Gestió de les emocions bàsiques
- Gestió de l'ansietat a través de l'atenció als pensaments
- Pràctiques d'atenció en el moviment
- El desenvolupament de la compassió amb els demés
- El desenvolupament de l'autocompassió
- Deixar anar els pensaments circulars

Com funciona?

- Avaluació inicial del nivell d'estrès de cada participant a través d'una escala d'estrès percebut (PSS)
- 16 sessions on-line de 30 minuts
- Avaluació final del nivell d'estrès de cada participant amb la mateixa escala que permetrà observar l'evolució dins d'aquest programa

Contacte

Si tens qualsevol pregunta i/o dubte d'aquesta nova formació online, contacta'ns a hola@quantumpsicologia.com o al telèfon 93.414.38.95.

Oferir un espai de descongestió i creixement emocional, avui més que mai, forma part d'una estratègia plena de valors i sensibilitat que compren la importància del capital humà en la seva organització.

QUANTUM

Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

hola@quantumpsicologia.com

www.quantumpsicologia.com