

Seminari en competències i habilitats de gestió emocional i relacional: cura del benestar emocional del veterinari

El seminari “Competència emocional i benestar a la feina” té com a finalitat proporcionar un espai en el que els i les professionals de veterinària puguin augmentar els recursos personals i relacionals per a fer front a les situacions complexes i d’alt impacte emocional inherents en el desenvolupament del seu treball individual i dins d’un equip.

La competència emocional està identificada àmpliament a la literatura com a factor relacionat amb la seguretat dels pacients, la qualitat assistencial i també com a factor protector del malestar dels professionals.

Així doncs, el seminari està concebut com un recurs de promoció de la salut per a aquelles persones que vulguin millorar les seves competències emocionals i relacionals.

Objectius específics

1. Identificar i comprendre les variables individuals, relacionals i contextuals que tenen impacte sobre el benestar emocional.
2. Reconèixer les habilitats necessàries per poder modular i integrar els diferents aspectes emocionals.
3. Compartir inquietuds i vivències relacionades amb situacions viscudes.
4. Proporcionar recursos i estratègies per tal de desenvolupar les habilitats esmentades anteriorment.

Característiques

- Grup limitat.
- Programació: Tres sessions, **11 i 18 i 25 d’Octubre** de 2024. De 2 hores de durada cadascuna (14.00-16.00h).
- Sessions telemàtiques síncrones.
- Metodologia teòric-pràctica, vivencial i participativa mitjançant activitats i exercicis.

Durant les sessions els participants, amb l'ajuda del professional docent de la Fundació Galatea, podran reflexionar i debatre sobre les qüestions plantejades en l'apartat de continguts per tal d'anar assolint els objectius del seminari.

Es recomana tenir una bona connexió a internet durant les sessions i, a poder ser, connectar-se des d'un ordinador o dispositiu amb càmera.

PROGRAMA

1. Presentació del seminari.
2. Fotografia de la situació emocional de cadascun, aspectes a enfortir i/o a potenciar.
3. Les emocions i les seves funcions.
 - Diferents emocions i les seves qualitats adaptatives i no adaptatives.
 - Por
 - Ràbia
 - Incertesa
 - Culpa, etc
4. Habilitats i gestió emocional. Dimensió individual i relacional.
 - Els límits
 - L'exigència
 - L'Estrès
 - Demanar ajuda
5. Habilitats i gestió emocional en la practica professional del veterinarí.
 - L'empatia
 - Fatiga per compassió
 - La comunicació veterinarí-client-pacient
 - El doble rol (professional-empresari)
 - El treball en solitari
 - L'eutanàsia

6. Habilitats i gestió emocional dins l'equip.

- El treball en equip i la comprensió del seu funcionament
- La importància de la cohesió, col·laboració i coordinació per un funcionament eficient
- Recursos pràctics pel treball en equip.
- Afrontament de les crítiques.
- L'equip com espai i factor de protecció psicosocial.

Docent

- **Diana Barenblit Scheinin.** Psicòloga clínica. Psicoterapeuta. Membre de l'equip docent de la Fundació Galatea.