

# “CUIDA’T: DURANT LA PANDÈMIA I SEMPRE”

## INTRODUCCIÓ

Durant la pandèmia del Covid19 s’ha posat de manifest la gran capacitat dels professionals de la salut per fer front a una malaltia infecciosa altament contagiosa i fins ara desconeguda. Alhora que també ha mostrat la vulnerabilitat dels professionals per treballar en unes condicions extremadament difícils, tant per manca de mitjans com de preparació psicològica i emocional.

Aquesta crisi ha posat en evidència la necessitat que els sanitaris es cuidin a ells mateixos per poder prevenir i gestionar l’estrès i les emocions, i puguin estar en millors condicions per tenir cura dels pacients i familiars. Tot i que ja fa temps que saben que cal cuidar-se per poder tenir cura dels altres, sovint els professionals no tenen eines ni recursos suficients; a la majoria de carreres universitàries i mòduls formatius segueix mancant formació específica en eines de comunicació i autocura.

En el curs que es presenta, el professional de la salut adquirirà eines i recursos d’autocura per aplicar-se de manera immediata a sí mateix, *durant la pandèmia i sempre*. Aquests aprenentatges, també li serviran per ser més eficients amb els pacients i familiars.

A banda del professionals de la salut, moltes altres persones també han patit i pateixen situacions estressants i han passat per diferents emocions degut a la incertesa del què esdevindrà, sovint sense tenir eines suficients per afrontar-ho. Per a totes elles també els serà útil aquest curs.

## ADREÇAT A:

A tots els professionals de la salut: metges, infermeres, nutricionistes, psicòlegs, fisioterapeutes, auxiliars de clínica i geriatria... per a què aprenguin a tenir autocura de sí mateixos durant la pandèmia i sempre. També a altres professionals i clients d’altres àmbits que són conscients de la necessitat de prendre cura de sí mateixos.

## OBJECTIUS:

- Prendre consciència de la necessitat de l'autocura per afrontar les situacions estressants i emocionals durant la pandèmia i sempre.
- Aprendre els conceptes bàsics del contingut del curs a nivell teòric i les eines pràctiques per aplicar-los al dia a dia a nivell professional i personal.
- Incorporar de manera immediata a la vida professional i personal, des del primer mòdul, els exercicis senzills que es proposen i es practiquen mentre es miren els vídeos i s'estudien els *power-points*.

## PLA D'ESTUDI

- Mòdul 1. Estrès i mecanismes de defensa del Sistema nerviós autònom. Teoria polivagal de Porges. Per a què i com reforçar la xarxa social.
- Mòdul 2. Gestió de l'estrès: Mindfulness. Autoabraçades i gestos compassius que afecten el sistema nerviós autònom.
- Mòdul 3. Emocions: què són, per a què serveixen i com gestionar-les. Recursos: Música d'estimulació bilateral, E.F.T. o *Tapping*...
- Mòdul 4. Practicar la gratitud a nivell mental i real: beneficis. Reconeixement de tot el que ja s'està fent bé: Com dur-ho a terme. Indagació apreciativa als equips: efecte contagi.
- Mòdul 5. Practicar un estil de vida saludable (exercici, alimentació, oci, creativitat...) Resum dels punts més rellevants. Què faràs demà?

## ESTRUCTURA DEL CURS

- Modalitat "On-line".
- 5 mòduls. És recomanable fer-ne un per setmana. Cada mòdul conté un *power-point* i un vídeo.
- Materials addicionals: articles, vídeos, llibres recomanats.
- Durada: 30 hores (15 de treball directe i 15 de complementàries). A realitzar en un període màxim de 3 mesos.
- Els continguts del curs seran accessibles als alumnes matriculats durant 3 mesos perquè puguin consultar o repassar els continguts.
- Durant tota la duració del curs (3 mesos), l'alumne podrà plantejar dubtes i preguntes a la tutora.

## METODOLOGIA

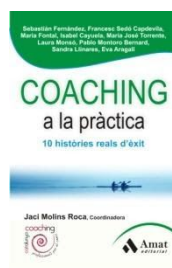
*Molt pràctica.* Els continguts teòrics (*power-points* i vídeos) de curta durada són per introduir el tema de manera *breu* i reforçar la necessitat d'autocura, alhora que es proposen exercicis senzills per fer-los al mateix moment que es visualitzen els materials o diferits. A més, per incorporar els aprenentatges cal que l'alumne realitzi els exercicis fàcils de fer (per exemple, meditar un minut cada x temps...) en qualsevol moment del dia tant en l'horari laboral com en l'àmbit personal.

## AVALUACIÓ

Per obtindre el certificat de capacitació caldrà que l'alumne realitzi i superi el test d'autoavaluació a l'acabar els 5 mòduls. El termini per finalitzar el curs serà d'un període màxim de 3 mesos.

## FORMADORA I TUTORA

Dra. **Jaci Molins Roca**, metge especialista en rehabilitació via MIR per la UAB, infermera per la U.B., màster en psicoteràpia sistèmica i relacional per la UAB, màster en Coaching i lideratge personal per la UB, Cap de Servei de Rehabilitació i Directora mèdica de la Xarxa sanitària i social de Sta. Tecla durant trenta anys, Professora durant 18 anys a la Universitat Rovira i Virgili, Directora i docent del postgrau de Coaching de la U.R.V. Professora al Màster de Coaching de la Universitat Pompeu Fabra, Professora del postgrau de Coaching Nutricional de la U.B. i col·laboradora a altres màsters i postgraus universitaris. Formadora de Coaching salut a diversos Centres sanitaris i Hospitals, autora de diversos llibres i articles de *coaching salut* (el primer llibre, *Coaching y salud*, publicat al 2010, és el referent del Coaching salut a l'àmbit espanyol i llibre de text a l'UOC. El darrer llibre, *Coaching salud y bienestar*, publicat al 2019, és específic per a què els professionals de la salut es cuidin a sí mateixos, i també per a altres persones interessades en l'autocura). Forma part de l'Equip docent de Nutritional Coaching.



[jaci@coachingsalut.com](mailto:jaci@coachingsalut.com)



[www.coachingsalut.com](http://www.coachingsalut.com)

