

HUMOR I ALEGRIA: HÀBITS MENTALS PER FER FRONT A L'ESTRÈS



OBJECTIUS

Prendre consciència de l'impacte de l'estrès en les nostres vides per reduir-lo

Descobrir els beneficis del humor i l'alegria en la vida quotidiana

Aprendre a incorporar hàbits que potenciïn el bon humor en la vida professional i personal

PROGRAMA

1. Descripció de l'estrès i les seves conseqüències

Component neurològic

Factors d'estrès al lloc de treball. Indicadors i respostes

2. Conceptes d'humor i alegria

El seu valor terapèutic i el seu impacte en l'àmbit laboral

Els diferents tipus d'humor

Autoconeixement: amb quins tipus d'humor m'identifico? Com potenciar més estils d'humor

Què és l'alegria. Com la manifestem. Com la podem potenciar

3. Efectes del bon humor en el cos i la ment

4. Objectivitat i capacitat de relativitzar com a eines de reducció de l'estrès

5. Eines pràctiques:

Recursos emocionals

Recursos lingüístics

Estratègies cognitives

Eines creatives

Estudi de models pragmàtics de creació d'humor

6. Pràctiques aplicables al món laboral