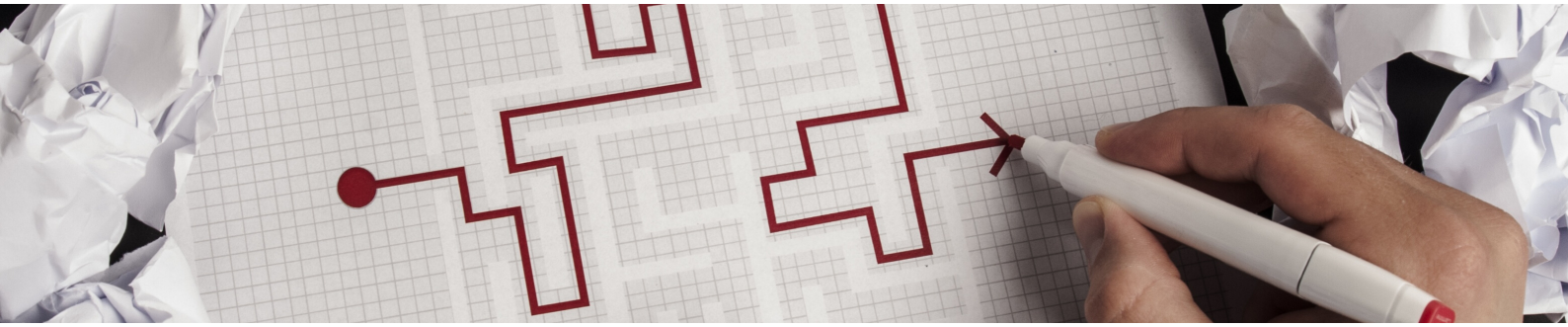
PREVENIR LA CÀRREGA MENTAL

www.grupsural.com



OBJECTIUS

Identificar les principals causes de la càrrega mental en l'àmbit laboral

Reconèixer els símptomes de la càrrega mental en el propi cos

Conèixer i incorporar diferents tècniques per a la gestió i prevenció de la càrrega mental

Dissenyar un pla de treball individual per a la prevenció de la càrrega mental

PROGRAMA

1. La càrrega mental: què és?

2. Causes i conseqüències de la càrrega mental
Com prevenir la càrrega mental des de l'organització. Relació pressió i tensió en el lloc de treball. Efectes facilitadors i efectes perjudicials. Com és la relació cos i la ment en els processos de càrrega mental

3. Eines conductuals per la prevenció i gestió de la càrrega mental
Característiques de la personalitat i patrons de conducta A, B i C i les seves estratègies eficients i ineficients per la gestió de la càrrega mental. Intenció positiva de les activitats mentals i comportaments eficients i ineficients. Conductes facilitadores d'una gestió del temps eficient: autoconeixement i pressa de decisions conductuals.

4. Eines mentals per la prevenció i gestió de la càrrega mental
Desenvolupar la capacitat de calmar-se, parar, contemplar. Com crear l'hàbit de generar pauses actives. Dissociació mental dels circuits que carreguen la capacitat mental. Adquisició del punt de vista de l'observador. Aturar el pensament. Estratègies personals. Reduir els frens de la capacitat de priorització. Increment de la concentració. La racionalització i la direccionalitat del pensament.

5. Conclusions i pla de treball

Durada: 12 HORES

grupsural@grupsural.com
93 891 50 08 / 610 2259 06
https://www.linkedin.com/company/grup-sural-consultors
www.grupsural.com