



GESTIÓ DEL BURNOUT: com prevenir el burnout i què fer quan ja es pateix



OBJECTIUS

- Comprendre quins són els diferents elements intrínsecs que ens porten a un estat de burnout.
- Aprendre a gestionar el burnout un cop ja s'està experimentant.
- Conèixer què és l'eficàcia emocional i com desenvolupar-la per a prevenir el burnout.
- Aprendre a gestionar l'angoixa i veure-la com una aliada.
- Adquirir estratègies i recursos pràctics per a la gestió i prevenció del burnout.



CONTINGUTS

- Elements intrínsecs que fomenten el burnout.
- El burnout des de la visió de les neurociències.
- L'eficàcia emocional: què és i com desenvolupar-la
- L'angoixa: la seva part funcional i disfuncional i com gestionar-la.
- Eines i estratègies pràctiques en la gestió i prevenció del burnout.



FORMADORS

Ingrid Ferrer Alsina

Consultoria · Formació · Coaching

- Fundadora de **factorOh!**
- Experiència com a responsable d'equips d'atenció al client a empreses multinacionals durant 9 anys a Londres (Cable and Wireless, plc.) i Sant Cugat (Ricoh, anteriorment Gestetner), afrontant reptes com fusions, tancaments d'oficines, reduccions de plantilla, i actituds inadequades o negatives.
- Gerent de la Fundació per a l'Educació Emocional, liderant el primer gimnàs emocional a les organitzacions amb la seva primera implementació al Deutsche Bank / Responsable de formació / Formadora de formadors en educació emocional.
- Docent del Màster en Innovation Strategy and Entrepreneurship, Màster en Design Management i Màster en Fashion Management a l' IED (Assignatura People Management: Lideratge i Equips d'Alt Rendiment).
- Ponències i tallers en varis congressos: I Congrés en Intel·ligència emocional a les organitzacions de la UB i Cegos, Fòrum de RRHH de Foment del Treball, I i II Congrés de coaching nacional i lideratge, VIII Congrés d'educació emocional de la UB, II Congrés d'AEES DINCAT, WomxN26 Event a Berlin.
- He col·laborat amb clients com Asepeyo, Bayer, B.Braun, Agència Tributària de Madrid, Fundació MAP, IED, Ecocat, Deutsche Bank, Digital Bank N26, Creu Roja, Construcció, Fundació Viver Bell-Lloc, Associació Aspanias, Associació Alba entre d'altres.
- Màster en coaching i lideratge personal per la Universitat de Barcelona.
- Postgrau en educació emocional i benestar per la Universitat de Barcelona.
- Certificada en coaching per Heartmath (*especialització equivalent en resiliència, coherència cardíaca i gestió de l'estrès*), EEUU.
- Certificada en marketing per la Kingston College i Chartered Institute of Marketing a Londres.
- Llicenciatura en filologia anglesa per la Universitat de Barcelona.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 17 i 24 de novembre i 1 de desembre de 2023

Horari: de 10:00 a 13:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

/ **Total hores curs:** 9h



INSCRIPCIÓ AL CURS

/ **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.

/ **Preu de la inscripció:** **115 €** (formació bonificable)

/ **Realitzar la Inscripció:**

1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen): [Formulari d'inscripció](#)

/ **Forma de pagament:**

1. En finalitzar la formació es **girarà l'import total** de la inscripció, en el número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

2. Les baixes a una formació **s'hauran de comunicar** amb antelació (*consulteu política de devolucions*) via correu electrònic o trucant al 934118584.

/ Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb:
formacio@dincat.cat



INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Abans de l'inici de la formació rebreu un correu amb el link de l'**Aula de ZOOM** que s'utilitzarà per la formació
- / Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- / A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.