

Taller per prevenir la càrrega mental

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. Com prevenir la càrrega mental des de factors individuals

Reconeixement dels patrons A, B i C
Com m'ho diu el cos i la ment que estic en un estat de càrrega i fatiga mental?

3. Com prevenir la càrrega mental des de l'organització

4. Pràctiques físiques per prevenir la càrrega mental

Concentrar-se en la respiració i connectar amb la consciència corporal
Visualització
Automassatges per recuperar-se de la fatiga mental

5. Pràctiques cognitives per la prevenció de la càrrega mental

Construcció del pensament en positiu
Creences irracionals que generen càrrega mental
Com gestionar el temps per reduir la càrrega mental

6. Pràctiques emocionals per la prevenció de la càrrega mental

7. Conclusions



Durada: 10 hores