



VEspai Trobada

Vocalia de Salut Mental

24 de novembre de 2014

El temps...el vols veure passar o el vols viure?

"El temps és una eina per viure plenament la teva vida personal i laboral"

Presentació

Vivim immersos en un món ràpid, on aturar-se és perdre un minut de temps i on una de les frases més escoltades és "necessito desconnectar". No serà que portes tota la setmana desconnectat i la ment i el cos et demanen connectar de veritat, d'una vegada per totes amb el més important, essencial, amb el millor de tu? Centenars d'estudis demostren que aturar-se, meditar, connectar-se amb el propi cos i amb el que està passant fa que estiguem en contacte amb més saviesa i fent ús de tot el nostre potencial.

Aquest espai pretén ajudar a prendre consciència de la desconnexió que tenim amb el nostre potencial i com n'és de deficient el nostre control emocional, del temps i la nostra comunicació. Oferirem petits trucs per estar presents aquí i ara, l'únic temps real, per tal de poder oferir el millor de nosaltres a les persones que cuidem i a les famílies. En aquest V Espai de Trobada, organitzat per la Vocalia de Salut Mental del COIB, oferirem eines per gestionar el nostre temps en dos nivells vitals: la gestió d'un mateix i la gestió de les relacions.

Objectius

- Prendre consciència de com gestionem el nostre temps, en base a quins criteris i com repercuteix en la nostra vida professional i personal.
- Identificar els lladres del temps externs i interns.
- Treballar i ensenyar eines per ser més eficients en la nostra feina, per viure plenament i de manera satisfactòria la nostra feina i vida.

Lloc

Seu del COIB. C/ Pujades 350. Barcelona.

Programa

15.00 h. Entrega de documentació

15.15 h. Presentació

- **Albert Tort Sisó.** President del COIB.
- **Albert Granero Lázaro.** Vocal de Salut Mental del COIB.

15.30 h. Gestió d'un mateix

- **Què és el temps per a tu?**
- **Organitzar-se amb eficiència. Ser eficient és ser feliç.**
- **La gestió del treball.**
- **Gestió eficaç dels lladres del temps: sabotejadors interns.**

Mala planificació, no tenir un mètode, desordre de la taula, fer-ho tot un mateix, no saber prioritzar, excés de detall, poca motivació, poca disciplina, impaciència, indecisió i poc control emocional.

- **Produir sense estrès: gestió emocional.**

17.45 h. Pausa cafè

18.00 h. La gestió de les relacions

- **Gestió eficaç dels lladres del temps: Sabotejadors externs.**

Interrupcions (visites imprevistes, telèfon, correu electrònic), reunions inefectives, absència de prioritats, mala gestió de la comunicació (manca d'assertivitat, no saber dir no), mala delegació, excessiu control i manca de treball en equip.

- **Gestió del conflicte: assertivitat i comunicació positiva.**
- **Gestionar el no eficaçment.**

A càrrec de **Marta Sierra Sagaste**, infermera i coach. Consultora de Recursos Humans d'empreses.

19.50 -20.00 h. Clausura

A càrrec de Neida Fernández Benages i Àlex Marieges Gordo. Membres Vocalia Salut Mental del COIB.

Inscripció

Cal reservar plaça a través del telèfon 93 253 16 63 o del formulari que trobareu a www.coib.cat.

El termini màxim pel pagament de la matrícula serà de dos dies laborables després de la inscripció. Cal ingressar-ho en els següents números de compte:

Banc Sabadell: 0081-0200-23-0001824988

Caixa Catalunya: 2013-0018-52-0201792024

En el moment de fer la transferència cal indicar: nom i cognoms de l'inscrit i el codi 0139 de l'activitat. Cal enviar una còpia del comprovant al Col·legi, a través del correu electrònic inscripcions@coib.cat.

Preus

• Fins el 5 d'octubre

10 € (infermeres col·legiades al COIB) i 20 € (infermeres no col·legiades al COIB, tècnics auxiliars infermeres i d'altres professionals de la salut).

• A partir del 5 d'octubre i fins el 21 de novembre

15 € (infermeres col·legiades al COIB) i 25 € (infermeres no col·legiades al COIB, tècnics auxiliars infermeres i d'altres professionals de la salut).