



# Jornades d'Ocupació

D'ALELLA, EL MASNOU I TEIÀ

## SALUT MENTAL I BENESTAR EMOCIONAL A LA FEINA I EN EL PROCÉS DE RECERCA DE FEINA

**Les X Jornades d'Ocupació versaran sobre la salut mental i el benestar emocional, amb un enfocament ampli que inclou tant l'àmbit laboral com el procés de recerca de feina. Cada vegada més s'està prenent consciència de la importància de la salut mental i l'impacte que té en la salut general i com les persones gestionen les seves activitats quotidianes, ja sigui en l'àmbit laboral o personal.**

Així mateix, també està creixent l'interès de les empreses per promoure l'autocura entre les persones treballadores i facilitar eines i espais que facilitin el benestar emocional dels seus recursos humans.

El primer dia de les Jornades, el dia 23 d'octubre, comptarem amb les intervencions d'Eli Abad, que oferirà una xerrada motivacional introductòria sobre la temàtica de les jornades, i una empresa consultora de recursos humans i formació, experta a oferir solucions de benestar laboral i emocional, amb l'objectiu d'aconseguir empreses saludables, amb una taula rodona en què diverses empreses exposaran les accions que estan fent per millorar el benestar dels seus equips i de quina manera impacten en el funcionament de les organitzacions.

Els dies 24 i 25 d'octubre, organitzem un taller, dividit en dues sessions, que proporcionarà eines pràctiques per a la prevenció i el maneig de l'estrès, enfocades en el benestar físic, psicològic i social. L'objectiu principal és la millora de la qualitat de vida i de la capacitat per afrontar reptes quotidians. Les persones participants hi aprendran:

- A reconèixer i comprendre l'estrès.
- A desenvolupar estratègies de maneig de l'estrès: tècniques de relaxació i autocura.
- A enfortir les habilitats socials, per millorar la resiliència i les relacions amb els altres.
- Empoderament personal: autoeficàcia i control de situacions generadores de malestar des d'una perspectiva positiva.

Les Jornades tindran lloc als municipis d'Alella, el Masnou i Teià:

- Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella, Sala Carquefou. Carrer de Santa Teresa, 9. Alella.
- Masia de Can Llaurador. Av. de Roca Suárez Llanos, 32. Teià.
- Edifici Centre, Sala Joan Comellas. C/ de Josep Pujadas Truch, 1A. El Masnou.

*Places limitades*



## PROGRAMA D'ACTIVITATS

### Dimecres 23 d'octubre. Espai d'Arts Escèniques Casal, Sala Carquefou, Alella

De 9.15 a 9.45 h

Inauguració de les X Jornades d'Ocupació.

De 9.45 a 10.45 h

Conferència motivacional "Com em parlo? Autocura i diàleg intern".

A càrrec d'Eli Abad, empresària, inversora, consellera i mentora.

De 10.45 a 11.15 h

Pausa.

D'11.15 a 13.00 h

Xerrada "Empreses saludables: impacte dels programes de prevenció de riscos psicosocials en el funcionament de les empreses". A càrrec de Jorge Gracia i Cristina Broco, d'Essentia Social.

Taula rodona amb la participació de diverses empreses que exposaran les seves experiències en la implementació de mesures de cura psicosocial a les seves organitzacions.

### Dijous 24 d'octubre. Can Llaurador, Teià

De 9.30 a 14.00 h\*

Taller "Reconnecta amb el teu cervell: neurociència aplicada al benestar" (1a sessió)

- Què és l'estrès? Coneixent l'enemic
- Impacte de l'estrès en la salut física i mental
- Autocura física per al maneig de l'estrès

Tots els continguts teòrics aniran compaginats amb activitats pràctiques.

\*Es farà una pausa de 30 minuts a la meitat de la sessió.

### Divendres 25 d'octubre. Edifici Centre, Sala Joan Comellas, el Masnou

De 9.30 a 13.50 h\*

Taller "Reconnecta amb el teu cervell: neurociència aplicada al benestar" (2a sessió)

- La vessant social: enfortiment d'habilitats socials i suport
- La vessant mental: eines psicològiques de desactivació emocional
- La vessant física: tècniques de relaxació
- Pla d'acció personal

Tots els continguts teòrics aniran compaginats amb activitats pràctiques.

\*Es farà una pausa de 30 minuts a la meitat de la sessió.

De 13.50 a 14.00 h

Cloenda de les X Jornades d'Ocupació.

## BIO DELS PONENTS:

### Eli Abad

Nascuda a Alella (Barcelona) el 1969, és Física i MBA amb formació com a consellera. Empresària, inversora, consellera i mentora. Sòcia cofundadora de Between Technology. Divulgadora per fer conscients els biaixos inconscients de gènere, i compromesa amb el desenvolupament del paper de la dona en les STEM i amb la igualtat i la paritat salarial entre dones i homes.

### Cristina Broco

Neuropsicòloga i consultora de benestar organitzacional.

Experta en la capacitació d'equips d'atenció directa en l'àmbit sanitari, social i del tercer sector en matèries relacionades amb la intervenció en salut mental, la neurociència en la prevenció del *burnout* i la violència ocupacional.

### Jorge Gracia

Responsable d'Essentia Social i de la Zona Centre del Grup Essentia. Ha treballat més de sis anys implementant programes de benestar organitzacional en empreses. Certificat en Gestió de la Diversitat.