

## **INSCRIPCIÓ:**

Per correu electrònic a l'adreça [mtsc@comll.cat](mailto:mtsc@comll.cat) Indicant a l'assumpte: **Inscripció Seminari MINDFULNESS per a Metges del Treball** i al cos del missatge heu de fer constar el vostre **nom complet i número de col·legiat**.

També directament a la seu col·legial.

La inscripció és gratuïta.



**SEMINARI**

**MINDFULNESS  
per a Metges del Treball**

**ORGANITZA**

**Secció col·legial de Metges Especialistes en Medicina  
del Treball del COMLL**

## OBJECTIUS:

- Conèixer els fonaments teòrics i les actuals investigacions sobre mindfulness en l'entorn organitzatiu.
- Conèixer actituds que ens ajuden a reduir l'estrès, prevenir els riscos psicosocials.
- Practicar exercicis que milloren la consciència corporal, faciliten la gestió emocional i potencien habilitats cognitives
- Facilitar recursos per promoure actituds d'atenció conscient al lloc de treball.
- Disposar recursos que permetin gestionar positivament la fatiga emocional associada a les tasques d'assistència d'emergències mèdiques.

## DIRIGIT A:

Metges especialistes en Medicina del Treball. Col·legiats interessats en la matèria

## DATA I HORA:

La sessió formativa es desenvoluparà el dijous 15 de novembre de 2018. Amb una durada de dues hores, de 18:00h. a 20:00h.

## LLOC:

Col·legi de Metges. Rambla d'Aragó 14 Pral. LLEIDA.

## PROFESSORAT:

**Sra Berta Sindreu Fernández.** Psicòloga. Instructora d'intervencions basades en Mindfulness (Bangor University). Tècnica Superior en PRL especialitat en Ergonomia i Psicosociologia Aplicada.

## PROGRAMA

### Introducció

Les neurociències han demostrat que la pràctica del mindfulness o l'atenció conscient millora les funcions cognitives, la gestió de les emocions i les relacions interpersonals. L'evidència científica mostra canvis produïts en diverses parts del cervell que són la causa del benestar personal. Estar plenament present ens obre a noves possibilitats de benestar individual, grupal i social.

L'evidència de la utilitat de la meditació mindfulness en l'afrontament de l'estrès, l'ansietat i la capacitat de fer front als problemes laborals que planteja el dia a dia es significativa. A més, en els estudis en els que s'analitza també es constata millora en les relacions en altres àrees de la vida com les relacions familiars, entre companys de treball, i la satisfacció laboral.

### Contingut

Actuals investigacions i principals intervencions basades en mindfulness en l'entorn organitzatiu.

Actituds fonamentals per desenvolupar l'atenció conscient

Pràctiques per entrenar l'atenció conscient i l'auto-compassió

Recursos per integrar l'atenció conscient al lloc de treball