Esta actividad se organiza en el marco de la Red CIGUS, que integra a aquellos centros cuya calidad e impacto de investigación en excelencia fue acreditada por la Xunta de Galicia. La Red CIGUS está subvencionada por la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional y cofinanciado por la UE

RESILIENCIA Y BIENESTAR EMOCIONAL: HERRAMIENTAS CLAVE EN EL DESARROLLO DE LA CARRERA INVESTIGADORA

Las circunstancias de incertidumbre, cada vez más frecuentes en nuestra sociedad y especialmente en los centros de investigación científica, sumada a la elevada competitividad existente, provocan que los niveles de estrés que soportan los/las investigadores/as sean muy elevados. Por ello, es beneficioso brindar oportunidades que les ayuden a prepararse mejor ante los desafíos de la carrera investigadora.

Este curso está diseñado para ofrecer un espacio de reflexión y aprendizaje, donde el alumnado podrá mejorar sus competencias y adquirir estrategias y recursos que ayuden a gestionar las presiones y cargas diarias de manera más eficaz e incrementar la resiliencia frente al cambio.
Mediante un enfoque práctico, se trabajarán técnicas para la gestión del estrés, lo que permitirá a los/las participantes aumentar la confianza, mejorar el bienestar y, en última instancia, optimizar los resultados como investigador/a.

OBJETIVOS GENERALES

- Aumentar las competencias, recursos y estrategias de afrontamiento a los retos diarios, las presiones y las cargas de trabajo.
- Mejorar la calidad de la respuesta frente al cambio y la incertidumbre, propios del ámbito científico.
- Conocer y experimentar técnicas para la gestión del bienestar emocional y fomentar hábitos saludables para minimizar o neutralizar las consecuencias de la presión y aumentar la confianza, el bienestar y los resultados.
- Diseñar un plan de acción que fomente la proactividad hacia la mejora de la gestión emocional y la calidad de vida personal y profesional.

FECHAS

GRUPO I:15 DE OCTUBRE
GRUPO II:16 DE OCTUBRE
Los asistentes solicitarán la fecha que les resulte más conveniente

09.30 a 14.00 h
15.00 a 18.30 h

MODALIDAD

Presencial
Lugar: Sede FEUGA
Santiago de Compostela
(Hay disponible aparcamiento reservado para los asistentes)

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

9 de Octubre

DESTINATARIOS

Doctorandos e investigadores de los centros de la Red CIGUS

PROGRAMA

- Por qué no todo el mundo se estresa.
- Bienestar vs. estrés en el ámbito investigador.
- Fórmula del estrés: elementos implicados.
- Factores que determinan nuestro bienestar: herramientas.
- Ansiedad y tipologías de respuesta frente a la alta exigencia, el cambio y la incertidumbre.
- Los 4 pilares de la resiliencia: aplicación en equipos de investigación.
- Mapa de hábitos saludables (HVS) del grupo y estrategias para mejorar la salud y los resultados e invertir en prevención, en función de las necesidades del grupo.
- **Ejercicios prácticos:**
  - Auto-conocimiento:
    - Inventario de bienestar personal y equilibrio entre vida personal y laboral.
    - Cuestionario Perfil de bienestar: hábitos de vida saludable y estilo de afrontamiento. Informe personal individual (confidencial).
    - 4 Herramientas: identifica cómo desarrollar tu resiliencia y bienestar.
  - Los 5 pasos de desbloqueo corporal.
  - Técnicas fisiológicas de visualización.
  - Técnicas fisiológicas de respiración.
  - Técnicas fisiológicas de relajación.
  - Técnicas cognitivas.
- **Plan de acción**.

De 14:00 a 15:00 horas, se realizará una pausa, en la que se servirá un almuerzo a los asistentes.

METODOLOGÍA

Basada en un método de trabajo eminentemente participativo, se fomentará la participación del alumnado y su interacción con la formadora, facilitando la capacidad de cambio y desarrollo competencial para la mejora de la gestión emocional, la tolerancia a la presión y en definitiva, la calidad de vida personal y profesional. Se realizarán dinámicas de grupo para enriquecer el proceso de aprendizaje, integrando las aportaciones y experiencias de cada participante.

Antes de la formación se facilitará un acceso individual al cuestionario on-line de "Hábitos de Vida Saludable y Prevención del estrés" (HVS). Este cuestionario permitirá obtener una información muy útil y facilitará el máximo aprovechamiento del programa, tanto desde el punto de vista del feedback que se proporciona a los/as participantes, como desde el punto de vista del diseño final del workshop, que se adaptará a las necesidades específicas del grupo. Como resultado se presentará un informe individual confidencial que se facilitará a todas las personas que realicen la formación.

FORMADORA

VICTORIA CONESA ARCOS

Directora de Onbalance

Especializada en desarrollo de equipos y bienestar en las organizaciones.
Ha trabajado en diversas organizaciones nacionales e internacionales y en centros de investigación científica de referencia, como ICFO, IRB, PCBcn, CRAC, etc., desarrollando programas de formación, conferencias y coaching para la mejora de la gestión emocional y la salud mental.

Psicóloga Coach, Executive & Health & Team Coach.