

## SI TU ESTÀS BÉ JO ESTIC MILLOR – LA RUTA DEL BENESTAR: tu que cuides cuida't!

### INTRODUCCIÓ

El Pla de Salut de Catalunya estableix les línies d'acció i les prioritats en l'àmbit de la salut a Catalunya. Aquest pla té en compte els determinants de la salut, que són els factors socials, econòmics i ambientals que influeixen en l'estat de salut de les persones i les comunitats. I entre aquests trobem la promoció de la salut que se centra a fomentar estils de vida saludables, educació per a la salut, prevenció de malalties i promoció de la salut mental.

La ruta del benestar consisteix en una ruta de desenvolupament d'habilitats per a FOMENTAR EL BENESTAR I L'ALEGRIA A LA TEVA VIDA. Es treballa a integrar hàbits de vida saludables que et connectin amb l'alegria, l'estat d'ànim positiu, la salut física i l'emocional.

### DOCENT

La formació estarà a càrrec de:

- Marta Sierra Sagaste DUI Coach i formadora especialitzada en organitzacions sanitàries i d'ajuda, amb més de 20 anys d'experiència d'acompanyament a empreses.
- Dr. Juan Mundo Metge reumatòleg.

**DURACIÓ** 14 h en total (2 jornades de 7 h +7 h – Horari: 09.00-14.00 h i de 15.00h a 17.00 h) amb dinar inclòs de 14 a 15h.

**MODALITAT I COST** Presencial **15 i 29 de maig de 2024.**

**LLOC DE REALITZACIÓ** RECINTE FLOR DE MAIG – Aula formació (Fundació Catalònia)  
Carretera Flor de Maig, km.2,8 (08290 – Cerdanyola del Vallès).

**INSCRIPCIÓ. PLACES LIMITADES** Formulari: <https://forms.gle/qzF5SpVAJx2fxk6i8>

**Cost: 165 €.** MITJANÇANT INGRÉS BANCARI AL COMPTE: Núm. CCC ES07 0081 5118 1000 0108 2709

La inscripció no serà efectiva fins no que no es porti a terme l'ingrés bancari corresponent. S'acceptaran anul·lacions fins un termini de 10 dies abans de l'inici de la formació.

**DESTINATARIS** Professionals del sector (direccions, tècnics, professionals d'atenció directa).

### OBJECTIU

Aquest curs té com a objectiu oferir suport i promoure el benestar dels cuidadors (professionals), els quals exerceixen un paper fonamental en la cura de les persones amb discapacitat intel·lectual. I se centra a proporcionar eines, recursos i serveis per a millorar la qualitat de vida dels cuidadors, ajudant-los a mantenir una bona salut física, mental i emocional.

### CONTINGUT

#### DIA 15 I 29 DE MAIG

1. Test de benestar.
2. Estratègies saludables. Automotivació.
3. Gestiona les teves emocions.
4. Entrena el teu cos.
5. Alimentació Conscient.
6. Risoteràpia.
7. Neuro Productivitat.
8. Liderar des de la cura.
9. Pla d'Acció.

### METODOLOGIA

2 sessions consistents en tallers molt pràctics i experimentals que es centren en la utilització d'eines senzilles i adaptades a la nostra realitat.