

NOM DEL CURS: EFECTES FÍSICS I MENTALS DE LA COVID-19

DURADA: 15 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Aprendre diferents tècniques per a prevenir, gestionar i reconduir els efectes de l'exposició present i futura a la Covid19.

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. Saber com funciona el cervell, per poder comprendre com reaccionem davant la malaltia.
2. Identificar el què hem de saber, tant en l'aspecte físic com mental per comprendre les diferents conseqüències que podem patir tant en l'esfera professional com en l'esfera personal.
3. Comprendre com es comporten les emocions davant la Covid19 i la repercussió que això té en la química que circula pel nostre cos i la nostra ment
4. Descobrir les diferents afectacions que poden presentar les persones: fisiològiques, psicològiques, conductuals, i cognitives.

CONTINGUT:

Unitat Didàctica 1. Els quatre escenaris que potencien els efectes en l'entorn laboral: el confinament, l'exposició a la Covid19, els canvis i les incerteses professionals, les relacions amb l'entorn i les persones.

Unitat Didàctica 2. La neurociència. El cervell com estructura biològica complexa que genera el pensament i la conducta.

Unitat Didàctica 3. Les emocions, la fàbrica química del cervell que altera el cos i el cervell

Unitat Didàctica 4. L'afectació de les grans emocions producte de l'exposició a la Covid19 en tots els agents educatius: estrès, por, ansietat, tristesa, ira.

Unitat Didàctica 5. L'escorça prefrontal i les funcions executives, zones de generació del pensament, i l'afectació mental de la Covid19.

Unitat Didàctica 6. Estratègies d'identificació i intervenció de les afectacions: fisiològiques, psicològiques, conductuals i cognitives, tant en l'àmbit personal com professional.

