

CONNECTA AMB EL BENESTAR ETSAB

Enfocar-nos en el bienestar en el lloc de treball



Potenciar les relacions interpersonals

Crear espais per expressar allò que sentim: malestar, angoixa, estrès i per escoltar les necessitats



Fer accions per potenciar la comunicació, la confiança, l'empatia, la participació

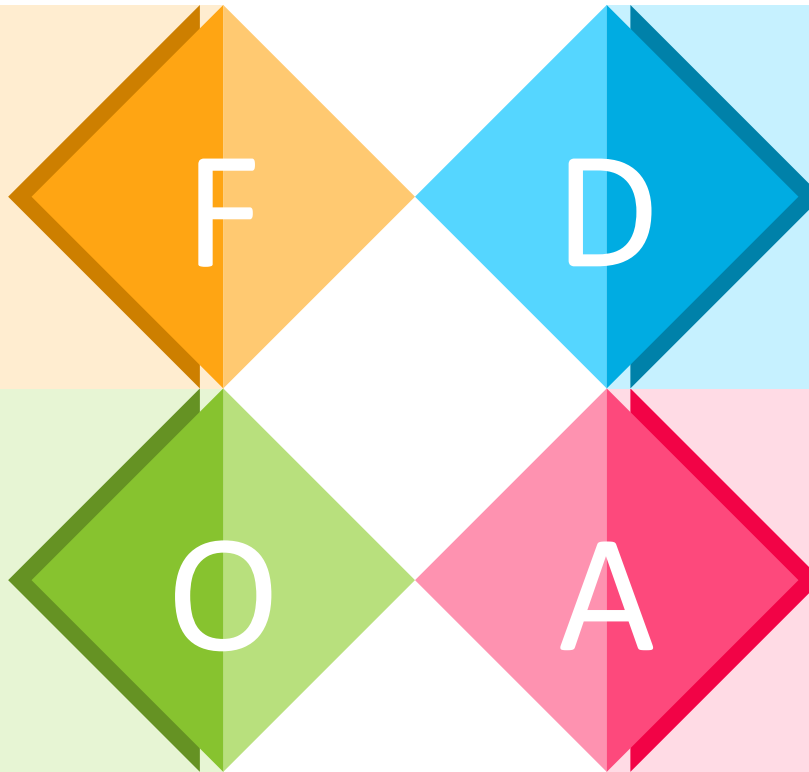


3 DE JULIOL DE 2024

DAFO Anàlisi del 2020

- Personal qualificat
- Sentiment de pertinença a l'ETSAB
- Talents encara per sortir

- Ganes de millorar la comunicació i escoltar les necessitats dels usuaris
- Proposit comú de millora dels resultats
- PDI I PAS amb ganes de transformar l'escola



- Falta de comunicació i confiança entre persones afectant als resultats i als serveis
- Serveis atomitzats amb manca d'espais col.laboratius
- Es detecta poc respecte per les tasques de gestió
- Moment d'esgotament i tristesa
- Poca complicitat en projectes comuns
- Augment de la desconfiança entre els col.lectius (PDI, PAS I estudiants)
- No hi ha cultura del benestar

Les nostres Accions del 2019 al 2024

Conèixe'ns

1

Hem fet sessions cada any tot el PTGAS de l'escola per conèixe'ns, fer dinàmiques d'equip per promoure la comunicació, l'escolta, posar en comú la creativitat, la confiança i la complicitat i la pertinença al grup i el propòsit

2

PACU: procés d'aprenentatge col.laboratiu

Vam fer un projecte de millora amb el support de Nexus 24 entre el 2019 i 2020

TEAL com a model organitzatiu

3

Hem fet créixer equips autogestionats que han passat un procés de transformació

4

Mindfulness

Hem fet unes sessions de mindfulness durant un quadrimestre

Acompanyament amb la gestió de l'estrès

5

Hem fet acompanyaments amb personal especialitzat en psicologia per a gestionar l'estrès i la resiliència i tenir eines per afrontar els reptes personals i professionals de manera més efectiva

Els nostres Reptes 2025

1 Generar espais participatius

Espais participatius de connexió i descompressió:
Crear un espai físic de trobada mensual per a
compartir estratègies de salut emocional

1

2 Generar activitats

Crear continguts d'activitats (en forma de píndoles de continguts) que promoguin la creació i el manteniment de la xarxa de la comunitat del PTGAS de l'ETSAB.

2

3 Promoure xerrades i tallers

Fer xerrades i tallers de promoció i per donar eines de la salut emocional

3

4 Detectar persones que estan en risc

Detectar les persones del col·lectiu que estan en risc de patir problemes de benestar emocional: Conèixer la situació de benestar emocional en el que estan les persones i identificar les principals problemàtiques i factors de risc (realitzar enquestes, entrevistes)

4

5 Nous Talents

Continuar implementant la cultura col·laborativa, la comunicació, escolta activa perquè surtin nous lideratges

5



Gràcies

