

Newsletter #6

CONFERENCIA FIT-MANAGERS EN BRUSELAS

Legal coordinator:



Confederación de Cuadros y Profesionales
www.confuadros.com

Operational coordinator:



Instituto de Formación Integral—IFI
www.ifionline.com



Confédération européenne des Cadres
www.cec-managers.org



Fundação Escola Profissional Setúbal
www.eps.pt



Kaunas University of Technology
www.ktu.lt



SC ELITE Training S.R.L.
www.etcoaching.eu

Como el proyecto FIT-MANAGERS alcanza su final y la fase de prueba con el programa formativo va a finalizar, los socios organizaron una conferencia en el Comité Europeo Económico y Social en Bruselas el 12 de septiembre de 2012. Asistieron unos 30 expertos representando a 10 países europeos para conocer el programa formativo FIT-MANAGERS y para intercambiar opiniones sobre cómo enfrentar el estrés laboral.

La conferencia se compuso de diferentes talleres, presentando cada uno de los módulos del programa formativo FIT-MANAGERS. Los socios del proyecto quisieron que la conferencia reflejara la esencia del programa, orientado a la práctica.

► Cuida tu salud:

En este primer taller los participantes fueron invitados a evaluar su estado general de salud. Respondiendo a preguntas sencillas sobre hábitos diarios sobre salud y ambiente laboral, los participantes reconocieron sus necesidades, que suelen ser olvidadas por la presión social y el trabajo.

El módulo de salud guía a los alumnos a identificar objetivos para mejorar sus hábitos de salud.

► Come bien:

El taller hizo que los participantes entendieran mejor lo que es la nutrición y se les dieron algunas indicaciones sobre cómo mejorar sus hábitos alimenticios.

Mediante un ejercicio, se les pidió a los participantes que hicieran una lista con la comida que normalmente comen en situaciones de estrés. Mientras que muchas de las comidas eran poco saludables, es interesante ver que parte de ellas tienen valor nutritivo. Hábitos poco saludables pueden convertirse en saludables con una ingesta de alimentos equilibrada.

► Cambia tu actitud:

Al tratar de definir lo que es una actitud, los participantes descubrieron que esta noción es bastante compleja. Si bien las actitudes varían, pueden ser confundidas con los rasgos de personalidad. Ambos se refieren a comportamientos humanos, sin embargo, no pueden ser cambiados o alterados de la misma manera. El método de coaching se recomienda para cambiar actitudes. Los participantes fueron invitados a probar técnicas de coaching y compartir sus impresiones durante el taller.

► Practica deporte:

Este módulo tiene el propósito de hacer uso del potencial no explotado por los alumnos. Un cuestionario evalúa la capacidad física del alumno y sugiere en consecuencia un programa de deportes adaptado de 6 meses.



El módulo contempla tanto la condición física en el trabajo como después del trabajo. Durante este último taller, los participantes realizaron breves ejercicios de para practicar en la oficina para realizar pausas saludables después de largo tiempo en el escritorio.

LA VISIÓN DE PSICÓLOGOS Y SINDICATOS

Dos ponentes externos participaron en la conferencia para aportar su experiencia específica al proyecto: PSYA Asistencia, un grupo de consultoría de España que colabora con CCP, y CFE-CGC, un sindicato que representa a gerentes franceses y afiliados a CEC European Managers.

Su conocimiento sobre estrés laboral pone el proyecto FIT-MANAGERS en la perspectiva más amplia de los riesgos psicosociales y de enfermedad profesional.

FOCUS: FIT-MANAGERS eLearning

El programa de formación FIT-MANAGERS tiene el formato de una herramienta e-learning. Ambos manuales para formadores y alumnos estarán disponibles para su descarga, previa inscripción. La plataforma se está probando y estará accesible al final del proyecto en el siguiente enlace: <http://platform.fitmanagers.eu/>

El acceso específico a FIT-MANAGERS e-learning estará a cargo de cada uno de los socios del proyecto.