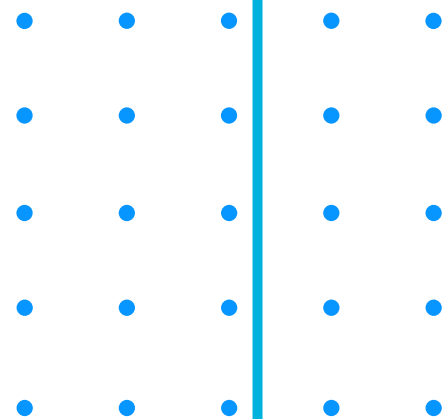




SERVEI BITÀCOLA UPF

Benestar emocional a l'entorn acadèmic



Fundació Joia

Experts en la salut mental

Missió

[Fundació Joia](#) som una organització sense ànima de lucre que ofereix serveis de rehabilitació i inclusió en salut mental a través de deu serveis a Barcelona. El nostre objectiu és generar itineraris personalitzats i oportunitats de feina dins i fora del mercat protegit, així com la inclusió social a la comunitat, especialment en col·lectius joves en [#SalutMental](#).

Estem compromesos amb la sensibilització en la salut mental i és per això que desenvolupem tota una línia d'actuació on la promocionem per a modificar l'estigma i els prejudicis que es generen a la societat entorn al malestar i trastorns en la salut mental.

Visió

[Fundació Joia](#) treballem cada dia per a motivar, definir y donar a conèixer les capacitats de les persones afectades per trastorns en salut mental, i aconseguir la total normalització en els processos d'inclusió social y laboral en la salut mental.

Volem ser el referent en innovació professional i en la implantació de noves accions d'inclusió que donin resposta a les necessitats no cobertes, en col·laboració amb organitzacions, empreses i administracions públiques amb objectius comuns.

Apostem, per una societat sensibilitzada i conscienciada vers el malestar i trastorns en la salut mental.

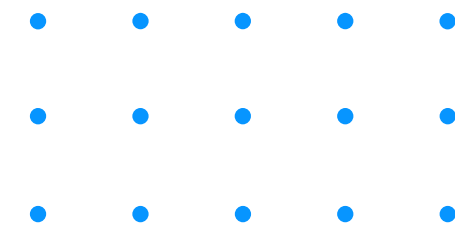




Servei Bitàcola de la UPF

Què és el Servei Bitàcola de la UPF?

El Servei Bitàcola de la Universitat Pompeu Fabra és un servei de coaching destinat a totes les persones estudiants de la Universitat que es trobin en una situació de malestar emocional o psicològic derivat o relacionat amb els seus estudis i que consideren que necessiten un suport o acompanyament per aconseguir els seus objectius acadèmics

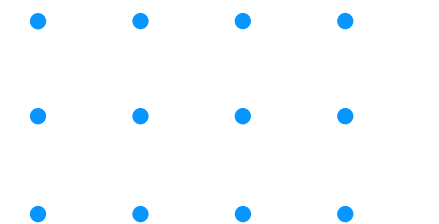




Servei Bitàcola de la UPF

Cost del Servei?

El Servei Bitàcola neix com a conseqüència d'un acord de col·laboració entre la Universitat Pompeu Fabra i la Fundació Privada Joia, entitat especialitzada en la promoció de la salut mental i el benestar emocional i que ofereix serveis de coaching des de fa 13 anys. Fruit d'aquest acord el Servei Bitàcola és un servei gratuït per als i les estudiants de la Universitat Pompeu Fabra



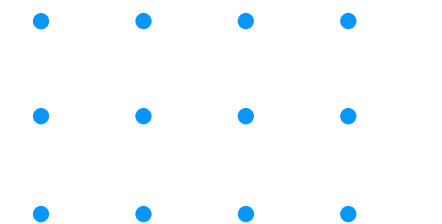


Servei Bitàcola de la UPF

Nombre i durada de les sessions?

El procés de coaching té un durada màxima de 10 sessions de 45 minuts cadascuna que es duen a terme amb una freqüència quinzenal.

En la primera sessió la persona coach explorarà quin és el teu malestar en relació amb el teu procés acadèmic i a partir d'aquí establirem un pla d'acció personalitzat que s'anirà desenvolupant, concretant i adaptant al llarg de tot el procés i d'acord a les demandes i necessitats que vagin sorgint





Servei Bitàcola de la UPF

Dinàmica i funcionament de les sessions?

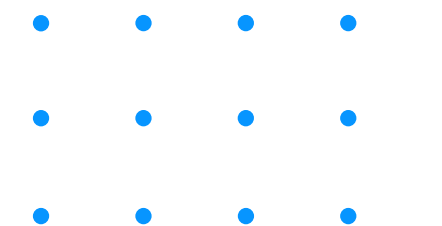
El Servei Bitàcola és un procés de coaching que persegueix que puguis desenvolupar un pla de treball concret i específic orientat a l'acció i que et permeti assolir els objectius que tu mateix/a et marquis, fent front als aspectes que et generen malestar, amb el suport i acompanyament d'una persona coach especialitzada en aquest àmbit.

En aquest procés tu seràs el protagonista del teu propi canvi i de les teves decisions

Les sessions es basen en l'escolta activa i es desenvolupen a partir de preguntes obertes que et faciliten poder reflexionar i posar paraules a allò que t'està passant per poder, posteriorment, treballar-hi i assolir un canvi.

Durant aquestes sessions la persona coach et facilitarà una sèrie d'eines (Roda de la Vida; Atenció Plena; Valors...) per a què puguis assolir els teus objectius i guanyar confiança en tu mateix/a.

Tot el procés es duu a terme sota una estricta confidencialitat



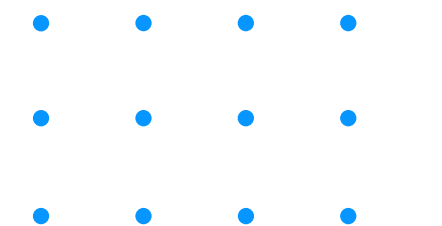


Taking care of yourself

Què entenem per malestar psicològic?

El malestar psicològic es manifesta a través de símptomes que perduren en el temps: insomni, agitació nerviosa, pensaments intrusius i recurrents, ansietat, por, irritabilitat, estat d'ànim negatiu i ansietat, entre d'altres.

Algunes situacions acadèmiques relacionades amb els estudis com la pressió pròpia o del nostre entorn, l'ansietat, l'estrès, la complexitat d'algunes assignatures, la falta de control de la pròpia agenda, entre d'altres; poden afectar negativament el nostre benestar emocional bloquejant la presa de decisions, i afectant a la consecució dels nostres objectius formatius, acadèmics, personals i professionals



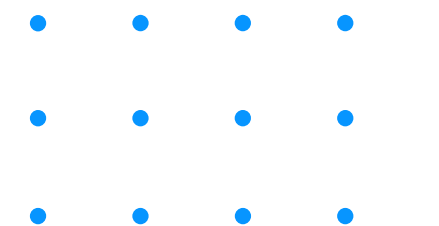


Taking care of yourself

Com puc saber si el Servei Bitàcola em pot ajudar?

Si et trobes en alguna d'aquestes situacions en relació a la teva formació el Servei Bitàcola et pot ser útil:

- ·Em sento **estressat** pels estudis i sento que no tinc temps per fer tota la feina
- ·Em poso molt **nerviós** i tinc **ansietat** quan s'acosta el període d'exàmens
- ·Sento que **no seré capaç** de poder assolir tot el que requereix la meva formació
- ·Estic molt **desmotivats** amb els estudis
- ·**Em costa dormir** a la nit i/o **relaxar-me** en general perquè estic preocupat contínuament per temes relacionats amb els estudis
- ·Estic a punt d'acabar els estudis i el que m'espera en el meu futur professional em genera **por i inseguretat**
- ·El meu entorn i/o la meva família **em pressionen** i això em genera molt malestar
- ·Sento que jo mateix **em poso molta pressió** en relació als estudis
- ·He iniciat els estudis recentment i **no estic gaire convençut d'haver escollit l'opció més adequada**
- ·Porto poc temps a la Universitat i sento que **no he trobat el meu lloc amb el grup** i companys/es de classe
- ·Crec que **no seré capaç** de poder seguir el nivell d'exigència que requereix la Universitat.



Servicio Bitàcola

Equipo Experto

Jordi Formiguera

Coach y Pedagogo. Postgrado en Coaching Sistémico

Ainoa Alonso

Psicóloga y Coach. Formación en Terapia Familiar

Maria de Juan Creix

Psicóloga clínica y Coach. Màster en Psicopatologia Clínica

Núria Rúbies

Psicòloga y Coach. Posgrado Coaching Entorno Laboral

