

## ACTUALITAT ▶ ECONOMIA

# Salut emocional en temps de Covid, dins el Pla de Reactivació Econòmica

- ▶ Les sessions han permès treballar tant en tutories individuals com en sessions grupals
- ▶ En finalitzar els tallers, s'han fet avaluacions per tal de conèixer la valoració dels participants

REDACCIÓ. FIGUERES

■ El Pla de Reactivació Econòmica Municipal de Figueres ha tingut en compte la salut emocional en temps de Covid-19, especialment en el cas d'aquelles persones que busquen feina. Abans d'oferir aquesta mesura, des de l'Àrea de Promoció Econòmica es va elaborar un resum amb les pautes, la metodologia, el marc d'actuació, els materials de suport i les fonts professionals consultades de referència, principalment el *canalsalut.gencat.cat* i el Col·legi Oficial de Psicòlegs. Aquest document es va compartir amb tot el personal que fa orientació a l'Àrea de Promoció Econòmica amb l'objectiu d'unificar criteris.

En aquest sentit, s'han treballat aspectes de la salut emocional tant en les tutories individuals que fan les tutores dels diferents programes, com en les sessions grupals dels tallers. Cal remarcar que les sessions grupals es fan a través d'una plataforma en línia.

El taller de salut emocional s'ha plantejat inicialment a través de tres sessions per a cada grup, ajustant els diferents blocs de continguts en funció dels interessos dels participants i els perfils detectats per les tutores de seguiment individual del programa. Les sessions es van iniciar el 3 de juny i es van desenvolupar setmanalment, amb grups reduïts de tres o quatre persones, agrupades per la tutora de seguiment, en funció del seu perfil, punts en comú i complementa-

En les sessions, s'han tractat la cura d'un mateix, les rutines i la creativitat, les relacions i la convivència



En el taller s'han posat en pràctica eines per al manteniment del benestar emocional

EMPORDÀ

## Els principals aspectes que destaquen els participants

▶ En finalitzar els tallers, s'han fet avaluacions amb els participants. Comenten que el taller els ha ofert un espai propi de reflexió i autoobservació cada setmana, que s'han sentit motivats durant el taller i amb emocions positives de cara a expressar les seves pors i dubtes sobre la situació generada a partir de la Covid-19. També han manifestat el seu agraïment per tenir un acompanyament en aquesta situació. Cal destacar que les preocupacions

sobre precarietat laboral i econòmica, de cara a cobrir necessitats bàsiques, han estat molt presents, especialment en la sessió final de repàs i dubtes. L'equip tècnic, per la seva part, ha elaborat una enquesta per valorar i analitzar l'opinió tant de les persones que busquen feina com dels professionals de l'orientació i de les empreses. Els resultats de l'enquesta es publicaran properament.

▶ REDACCIÓ. FIGUERES

rietat, amb l'objectiu de generar sintonies favorables en relació amb l'adquisició d'eines de benestar emocional. Es va proposar una sessió de repàs i dubtes en relació amb la posada en pràctica de les eines treballades al llarg del taller i en el manteniment del benestar emocional. En aquesta sessió es van tractar temes com la gestió de la informació, tant pròpia com cap als altres, en temps de Covid-19, la cura d'un mateix, les rutines i la creativitat, les relacions i la convivència, la prevenció i la gestió de conflictes, la importància d'adreçar-se a un professional quan es necessita -casos que deriven amb possibles trastorns, violència de gènere. Amb tot plegat, s'ha elaborat una infografia que conté les idees en forma de resum dels temes tractats.

En finalitzar els tallers, s'han fet avaluacions amb els participants.

## L'INCREMENT DE LA MOROSITAT EN TEMPS DE PANDEMIA

Opinió  
**Marc Masmitjà**

Economista



Hola, autònom i emprenedor. Primer de tot voldria aprofitar aquestes línies per donar-te ànims i coratge per tirar endavant en aquesta situació tan complicada que estem passant tots. Tot això fa que en molts casos es visquin els temuts impagaments, agreujats per aquesta pandèmia de la Covid-19. Segons dades consultades en estudis recents de Cepyeme, el 57% dels autònoms i pimes pateixen problemes de morositat per part dels seus clients. La morositat repercuteix directament als ingressos de l'empresa i això provoca greus problemes per a la ja difícil supervivència de la mateixa. Segons el mateix estudi, gairebé el 13% de les empreses consultades preveu el tancament a causa d'aquest fet, el 20% creu que les portarà a una situació d'insolvència i el 17% creu que haurà de modificar la seva estructura i/o demanar més finançament extern. Així mateix, el 53% també creu que aquest increment els afectarà en la pèrdua de clients i que també reduirà el seu marge comercial. Això, evidentment, afecta la cadena de pagaments i moltes empreses que mantenen la seva ocupació a nivells pre-pandèmia també en patiran les conseqüències. A més, molta part del que sí que es cobra es fa fora de termini, fet que incrementa el període comprès entre la venda i el cobrament. I el pitjor de tot..., la tendència que tot això s'incrementi és ascendent.

Malgrat tot, no estem aquí per desanimar-te, sinó el contrari. Des de l'Oficina d'Empresa de l'Àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Figueres ens posem a la teva disposició per assessorar-te en tot allò que sigui necessari per establir-te com a autònom o petita empresa, és a dir, crear el teu propi negoci, o bé per rebre assessorament sobre com lluitar contra aquesta morositat que ens afecta a tots. Pots concertar la teva cita trucant al telèfon 972 674 261 o per correu a [oficinaempresa@figueres.org](mailto:oficinaempresa@figueres.org). Estarem encantats de col·laborar amb tu. Molts ànims!

## AGENDA: Cursos subvencionats per a persones treballadores i desocupades

### Microsoft Excel 2016, nivell avançat (30 h)

- ▶ Dates: del 12 al 28 de gener de 2021
- ▶ Dies: dimarts i dijous
- ▶ Hora: de 9.30 a 14.30 h
- ▶ Lloc: Centre de Formació Integrat Ferran Sunyer i Balaguer (Ronda Sud, 3)
- ▶ Trobareu més informació i inscripcions al portal web: [www.idfo.com](http://www.idfo.com) o trucant al número de telèfon 972 513 105

### ▶ Servei Municipal d'Informació i Orientació (SMIO) i Oficina d'Empresa

- ▶ Persones que us heu quedat sense feina, persones treballadores, autònomes i empresàries, us recordem que, des de l'Àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Figueres, a través del Servei Municipal d'Informació i Orientació (SMIO) i de l'Oficina d'Empresa, se segueix al vostre costat per informar-vos i ajudar-vos en tot allò que necessiteu.

- ▶ Podeu contactar amb aquest departament mitjançant el número de telèfon 972 674 261 (de dilluns a divendres, en el següent horari: 2/4 de 9 del matí a 2/4 de 3 de la tarda) i també podeu utilitzar les adreces de correu electrònic de cadascun dels serveis:

▶ Servei Municipal d'Informació i Orientació: [smio@figueres.org](mailto:smio@figueres.org)

▶ Oficina d'Empresa: [oficinaempresa@figueres.org](mailto:oficinaempresa@figueres.org)