Bienestar integral a bordo

en el MLC 2006

- Modalidad: online
- Convocatoria abierta: incorporación inmediata
- Idioma: español e inglés
- Formatos:
  - **Modalidad I**: 8 h. (1 mes) - 210 € + IVA / alumno
  - **Modalidad II**: 10 h. (1 mes) - 425 € + IVA / alumno
    (2h. adicionales de mentoring online personalizado)

Sea Wellbeing

Instituto Marítimo Español

Onboard Wellbeing

At the 2006 MLC

- Online training
- Open call: immediate start
- Languages: English & Spanish
  (Training conducted by native speakers)
- Formats:
  - **Mode I**: 8 h. (1 month) - €210 + VAT / student
  - **Mode II**: 10 h. (1 month) - €425 + VAT / student
    (2h online mentoring/sessions)

Sea Wellbeing

Instituto Marítimo Español

Por qué es necesario este curso

Los **trabajadores del mar han representado un papel fundamental** durante la **pandemia del COVID-19**. Gracias a su labor, se mantuvieron en **funcionamiento las cadenas de abastecimiento mundiales** para garantizar que los suministros médicos, de alimentos, energía y materias primas, así como de productos y componentes manufacturados, continuaran llegando a sus destinos. Las restricciones a la movilidad obligaron a que **más de 200.000 marinos tuvieran que permanecer a bordo de buques**, en todo el mundo, una vez terminados sus contratos, sin poder regresar a casa (Fuente: OMI).

Todo ello ha puesto de manifiesto la relevancia de las **disposiciones sobre bienestar a bordo del Convenio de Trabajo Marítimo 2006** (CTM o MLC en inglés), incrementándose sus **controles en las inspecciones por el Estado Rector del Puerto**. También se ha puesto de relieve la importancia de **gestionar el estrés a bordo** y sobrellevarlo de manera saludable.

A quién nos dirigimos

Este curso está dirigido a **tripulantes de barcos** de cualquier índole, así como a los **responsables de la aplicación del Convenio del Trabajo Marítimo** en su versión enmendada:

- armadores
- agencias de *manning*
- departamentos de personal y operaciones de las empresas navieras

Este curso les brinda la oportunidad de ser pioneros en su sector y adelantarse a la normativa que pronto será impuesta.

Why this course is needed

Seafarers have played a key role during the **COVID-19 pandemic**. Thanks to their work, global supply chains were **kept in operation to ensure that medical supplies**, food, energy and raw materials, as well as manufactured products and components, continue to reach their destinations. Mobility restrictions forced **more than 200,000 seafarers to remain aboard ships worldwide after their contracts were terminated**, without being able to return home (Source: IMO).

All this has highlighted the **relevance of the welfare provisions aboard**. **The Maritime Labour Convention (MLC) 2006 is increasing its controls and inspections** by the Port State. The importance of **managing stress onboard** and coping with it in a healthy way has also been highlighted.

Who we are targeting

This course is aimed at **all seafarers** regardless their type of ship, as well as those r**esponsible for the implementation of the Maritime Labour Convention** (as amended):

- Shipowners
- Manning agencies
- Personnel and operations departments of shipping companies

This course gives them the opportunity to be pioneers in their sector and get ahead of the regulations that will soon be imposed.

Qué ofrecemos

Este curso permite **aumentar la productividad de las tripulaciones**, la **atracción y fidelización del talento** en los barcos.

Entre los **beneficios de este curso** podemos destacar:

PARA LOS TRIPULANTES

- proporciona las claves para el desarrollo personal y profesional y las herramientas para llevar una vida más saludable a bordo
- da las pautas para la autobservación, para un mejor conocimiento de uno mismo y para poder detectar los primeros síntomas de que algo está fallando
- mejora la concentración, la motivación y la productividad a bordo
- favorece la mejor relación con compañeros y superiores
- aumenta los niveles de equilibrio, confianza y autoestima
- permite adelantarse al estrés, la depresión y la fatiga a bordo

PARA LOS ARMADORES

- incrementa la productividad y competitividad en el sector
- mejora el rendimiento, desempeño y efectividad de los equipos
- favorece la retención del talento: disminución del absentismo, del presentismo y rotaciones del personal
- mejora la comunicación de los equipos y las relaciones mar-tierra, generando un ambiente de trabajo más saludable
- favorece la reducción de costes por disminución de las bajas y aumenta el capital psicológico de la empresa
- contribuye a prevenir los riesgos, protegiendo la salud de los trabajadores y del entorno marino

Nuestro **valor añadido**: el **acompañamiento personalizado**

Como complemento al curso online, cada tripulante tendrá la posibilidad de participar en un **seguimiento individualizado**, de la mano de **expertos con amplia experiencia** en el sector marítimo. Durante este proceso se revisará el plan de acción redactado a lo largo del curso y **se profundizará en su situación personal y profesional** con el fin de **promover su autoliderazgo a bordo**.

Our Proposal

This course aims to **increase the productivity of crew** and **maintain the attraction of working** onboard whilst promoting **talent** engagement onboard ships.

Some of the **benefits of this course** are highlighted as follows:

FOR SEAFARERS

- Learn how to develop strategic thinking, self-awareness and get to know yourself better, both personally and professionally
- Feel empowered and be able to handle better the pressures of life at sea
- Improve your soft-skills and self-leadership
- Be able to manage your stress effectively and identify the first signs of depression
- Provide a boost to your confidence, morale and self-esteem
- Enable you to find your balance on board by living a healthy lifestyle
- Improve your concentration, motivation to enable you to be more productive at work
- Develop and improve your relationships with your fellow crew mates and superiors

FOR SHIPOWNERS

- Increasing your productivity and competitiveness in the maritime sector
- Benefiting from significant cost savings regarding health-related sick leave and incidents
- Improving communication and developing better-quality relationships between seafarers and land-based staff. Therefore, promoting a better working atmosphere
- The ability to boost the performance and effectiveness of your teams
- Overall improvement of staff engagement

Our **extra feature**: **personalised support**

In addition to the online course, each crew member will have the possibility to take part in an **individualised follow-up** by **experts with extensive experience** in the maritime sector. This will allow seafarers promote their **self-leadership on board**, with a personal & **professional tailor-made plan** for each individual.

Contenidos

Módulo 0: Introducción al curso

Módulo I: Los Trabajadores del Mar

1. Introducción a la vida a bordo
2. La soledad del tripulante
3. La vida del tripulante fuera del barco

Módulo II: Bienestar psicológico a bordo

1. Estigma y salud mental
2. Concepto de estrés y prevalencia en tripulantes
3. Estrés, rendimiento y fatiga
4. Causas del estrés a bordo
5. Síntomas y consecuencias de padecer estrés en un barco
6. Esquema cognitivo-conductual de pensamientos
7. La depresión, cómo identificarla a tiempo

Módulo III: Relaciones personales a bordo

1. Relaciones multiculturales y minorías a bordo, una fuente de enriquecimiento personal
2. La importancia del apoyo social en un barco
3. Inteligencia emocional y empatía
4. Comunicación efectiva y asertividad
5. Colaboración con otros tripulantes y resolución de conflictos

Módulo IV: Liderazgo y competencias para aumentar la productividad

1. Autoconocimiento y Autocontrol
2. Autoestima y confianza en uno mismo
3. Liderazgo
4. Gestión del tiempo
5. Orientación a resultados y resolución de problemas

Módulo V: Vida saludable a bordo

1. Salud general. Mantenimiento y prevención
2. Alimentación saludable
3. Trastornos del sueño
4. Higiene del sueño
5. Uso y abuso del alcohol
6. Adicciones

Módulo VI: Relajación, mindfulness y plan de acción global

1. Introducción a las técnicas de relajación
2. La respiración
3. Sesión guiada de relajación
4. *Mindfulness* y aceptación
5. Sesión guiada de Mindfulness
6. Plan de acción global

Contents

Module 0: Introduction

Module I: Seafarers

1. Introduction to life on board
2. The loneliness of the crewman
3. Life off the ship

Module II: Psychological welfare onboard

1. Stigma and mental health
2. Stress and prevalence in seafarers
3. Stress, performance and fatigue
4. Causes of stress on board
5. Symptoms and consequences of suffering distress on a ship
6. Cognitive-behavioural scheme of thoughts
7. Identifying depression

Module III: Personal relationships onboard

1. Multicultural relations and minorities on board, a source of personal enrichment
2. The importance of social support on a ship
3. Emotional intelligence and empathy
4. Effective communication and assertiveness
5. Collaboration with other crew members and conflict resolution

Module IV: Leadership and skills to increase productivity

1. Self-awareness and Self-control
2. Self-esteem and Self-confidence
3. Leadership
4. Time management
5. Results orientation and problem solving

Module V: Healthy lifestyle on board

1. General health. Maintenance and prevention
2. Healthy eating
3. Sleep disorders
4. Sleep hygiene
5. Use and abuse of alcohol
6. Addictions

Módulo VI: Relaxation, mindfulness and global action plan

1. Introduction to relaxation techniques
2. Breathing
3. Guided relaxation session
4. Mindfulness and acceptance
5. Mindfulness Guided Session
6. Global Action Plan

Claustro

Ariadna Mayoral

Es **especialista en intervención en la ansiedad y el estrés** y ha desarrollado **toda su carrera profesional** en el sector marítimo. Tras licenciarse en ciencias ambientales trabajó para varias navieras **tanto en tierra como a bordo**, ejerciendo como oficial de medio ambiente en buques británicos durante 6 años.

Esta vivencia le motivó para **especializarse** en gestión de proyectos, recursos humanos y prevención de riesgos laborales y **fundó Sea Wellbeing**, una empresa creada **por y para los trabajadores del mar**. Desde entonces se dedica a acompañar a otros tripulantes a **encontrar su equilibrio a bordo.**

Michelle Harradence

Michelle fue responsable de recursos humanos a bordo de buques británicos durante 6 años. Es Coach certificada y Master Practitioner en PNL. Le apasiona trabajar con personas y acompañarlas en el desarrollo de su mejor versión. Actualmente se encuentra ampliando sus conocimientos en materia de Salud Mental, con el objetivo de poder formar y acompañar a todos los trabajadores del mar a través de cursos desarrollo como éste.

Además de enriquecer el curso con sus aportaciones como experta en la materia, Michelle es la responsable del doblaje de la versión original al inglés.

Cloister

Ariadna Mayoral

Ariadna is an **Anxiety and Stress Intervention Specialist** and has developed her entire professional career in the maritime sector. After graduating in **Environmental Sciences**, she worked for various shipping companies, both on board and on land, serving as an environmental compliance officer on British ships for 6 years.

This experience motivated her to specialize in project management, human resources and occupational risk prevention; leading her to become an entrepreneur.

Sea Wellbeing is a company created by and for seafarers where Ariadna and a renowned team of maritime experts help other crew members find their balance on board.Desde entonces se dedica a acompañar a otros tripulantes a encontrar su equilibrio a bordo.

Michelle Harradence

Michelle spent 6 years working onboard British ships as an **HR Manager**, dealing with many challenging and highly stressful situations. She is a certified **Coach and Master NLP Practitioner**. She works with people to support and develop them to be the best versions of themselves. Currently expanding her skills through training specifically in **Mental Health**, her ambition is to provide support to the seafaring community across the world through learning and development courses such as this.

In addition to enriching this course with her contributions as a maritime expert, Michelle is responsible for the dubbing of the original to the English version.

Matías Peinado

Es **profesional de la Armada con más de 35 años de experiencia. Licenciado en Psicología**, especialidad Clínica, y Experto Universitario en Psicopatología y Salud. Durante su trayectoria en la Armada ha estado destinado en **unidades anfibias**, el **Estado Mayor de la Flota** y profesor en la Escuela de Suboficiales de la Armada, además de otros destinos internacionales tanto de la Armada como del Ministerio de Defensa.

Como psicólogo su inquietud por la investigación le llevó a cursar el **Máster en Investigación en Psicología**, y se siente especialmente atraído por los problemas afectivos como el estrés, la ansiedad o la depresión, ámbito en el que goza de **amplia experiencia** y con los que se siente particularmente comprometido.

Marga Lalande

Es **Psicóloga General Sanitaria con Posgrado en Salud Mental**. Terapeuta especializada en estrés, ansiedad, trauma, depresión y colectivos de riesgo que han estado expuestos a situaciones extremas (miembro de la **red nacional de apoyo a víctimas del terrorismo de Ministerio del Interior**). Formadora de salud, también es facilitadora de adquisición de habilidades sociales, técnicas de control del estrés, ira y gestión de las emociones y habilidades de comunicación.

Le apasionan colectivos diferentes en ámbitos singulares y como **coordinadora del equipo de apoyo psicológico de la ONG Open Arms**, atiende a las tripulaciones y voluntariado que realizan las misiones de rescate del barco, proporcionando apoyo en situaciones de distrés in situ.

*La **traducción** de este curso ha sido desarrollada por Lauren Williams, que además lo ha enriquecido con sus aportaciones como experta en trabajo en equipo y liderazgo en la industria marítima.*

Matías Peinado

Matías is a **Navy professional with over 35 years of experience**. He holds a **Degree in Clinical Psychology**, and is an expert in **Psychopathology and Health**. During his career in the Navy, he has been stationed in amphibious units, as **Fleet General Staff** and has been a professor at the **Navy Officers School**, amongst other international destinations in the **Navy and the Spanish Ministry of Defence**.

As a psychologist, his interest in research led him to study a **Masters in Psychology Research**. Matías is particularly involved in helping his patients deal with affective problems such as stress, anxiety or depression, an area in which he holds extensive experience and to which he is particularly committed.

Marga Lalande

Marga holds a **Degree in Clinical Psychology** with a **Postgraduate Degree in Mental Health**. She is a **specialized therapist in stress, anxiety, trauma & depression**, dealing with vulnerable groups who have been exposed to extreme situations. Marga is a **member of the national support network for terrorism victims of the Home Office** (Spanish Ministry of Interior). As a health trainer, she is also a facilitator in soft-skills, stress management, anger, emotional intelligence and communication skills.

She is passionate about particularly vulnerable communities and thus coordinates the **Open Arms NGO** psychological support team. In this role, Marga accompanies crew members and volunteers who carry out the ship's rescue missions, providing on-site support in situations of distress.

*The **translation** of this course has been developed by Lauren Williams, providing enriched contributions as an expert in teamwork and leadership in the maritime industry.*

Formatos del curso

Modalidad I: 8 h. - 210 € + IVA / alumno

Curso on-line. Incluye:

- 5,5 h de contenido audiovisual - 6 módulos formativos distribuidos en píldoras (capítulos) de 10 minutos
- 2,5 h de material de lectura y test de evaluación

Modalidad II: 8 + 2 h. - 425 € + IVA / alumno

- Curso on-line (similar a la Modalidad I).
- 2h de mentoring on-line con cada tripulante (incluye asesoramiento personalizado y plan de acción revisado)

Existe la posibilidad de ampliar acompañamiento con sesiones de mentoring on-line.

Información e inscripciones

Instituto Marítimo Español
Tel. (0034) 91 577 40 25
Pº Castellana, 121 - Escalera izda. 9º B
Madrid 28046 info@ime.es www.ime.es

Importante: la duración del presente curso es de 1 mes (en cualquiera de sus modalidades), a partir de la fecha en que se efectúe la matrícula. Se dispondrá de 1 mes para para realizar todo el itinerario formativo, así como las evaluaciones, transcurrido ese tiempo, el acceso al curso se cerrará.

Course Formats

Mode I: 8 h. - €210 + VAT / student

Online training. Including:

- 5.5 h of audio-visual content - 6 training modules organised in 10 minute chapters
- 2.5 h of reading material and module evaluation tests

Mode II: 8 + 2 h. - €425 + VAT / student

- Online training (similar to Mode I)
- 2h of online mentoring with each crew member
  Including a tailor-made action plan and personalised assessment.

Extended online mentoring/counselling sessions are also available upon request.

Information and sign up

Instituto Marítimo Español
Tel. (0034) 91 577 40 25
Pº Castellana, 121 - Escalera izda. 9º B
Madrid 28046 info@ime.es www.ime.es

Important: the duration of this course in any of its formats is 1 month. The period starts on the date of registration. Each student will have 1 month to complete the entire training itinerary (including tests). When this period expires, access to the course will be closed.

Sea Wellbeing

Instituto Marítimo Español
Pº Castellana, 121 - Escalera izda. 9º B Madrid 28046
Tel. (0034) 91 577 40 25
www.ime.es - info@ime.es