



## **Cuidar e Motivar: Apoio às Equipas em Organizações Sociais**

A pandemia trouxe diversos desafios, desencadeando profundas mudanças a nível social, económico e político, com efeitos diretos na vida pessoal, familiar e organizacional. Dada esta exigência, é necessário encontrar e aprender uma nova forma de olhar para a nossa realidade pessoal e profissional, desenvolvendo atitudes mais equilibrada e pró ativas.

O equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e o autocuidado são condições fundamentais para a saúde, bem estar e qualidade de vida, podendo-se criar sinergias entre estas dimensões e potenciá-las através da utilização de diferentes estratégias de apoio às equipas em organizações sociais, como instrumentos de auto e heteroconhecimento, autocuidado, automotivação, ferramentas de gestão de emoções e de uma comunicação mais eficaz. É necessário criar oportunidades para aumentar a resiliência, a automotivação e a motivação da equipa, de utentes e familiares, com vista a contribuir para uma resposta de maior qualidade e maior coesão social.

Estas sessões pretendem dotar os profissionais de estratégias que o capacitem para a intervenção, individual e em grupo, apoiando a criar respostas aos principais desafios que atualmente vivemos, enquanto profissionais de organizações.

### **Objetivos Gerais:**

- Aprender uma nova forma de olhar para a sua realidade pessoal e profissional, desenvolvendo atitudes mais equilibrada e proativas.
- Promover o desenvolvimento de competências e estratégias de auto e heteroconhecimento, autocuidado e bem-estar, automotivação e motivação da sua equipa e dos seus utentes e familiares para criar respostas de trabalho de maior qualidade e coesão social.
- Elevar e construir respostas aos principais desafios que atualmente vivemos, enquanto profissionais de organizações.

### Conteúdos:

- Diálogo com o grupo;
- Balanço 2020;
- Desafios, Oportunidades, Pontos Fortes, Pontos Fracos, Ameaças, Stress no trabalho durante o tempo de pandemia;
- Identificação de oportunidades no quotidiano para implementar estratégias de redução do *stress*, *burnout* e fadiga;
- Equilíbrio da vida pessoal e profissional;
- Estratégias para melhorar os níveis motivacionais e promoção do autocuidado e bem-estar;
- Estratégias de Auto e Heteroconhecimento;
- Métodos de Auto e Heteromotivação;
- Importância do feedback na comunicação;
- Desenvolvimento de competências focadas na relação e gestão de emoções.

### Metodologia:

Exposição oral, diálogo e debate de ideias relacionadas com o tema, via *online*.

Método Ativo e Demonstrativo.

**Dinamizador(a):** Sofia dos Santos Rodrigues,

Psicóloga; Especialidade em Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira e em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações.

**Destinatários:** Profissionais que desempenham atividades de apoio a pessoas com maior vulnerabilidade, nomeadamente população idosa, pessoas portadoras de deficiência e Crianças e jovens (diretoras técnicas, ajudantes de ação direta, animadores, voluntários, entre outros)

**Local:** Plataforma ZOOM – EAPN

**Datas:** 1ª sessão: 20 de janeiro; 2ª sessão: 10 de fevereiro; 3ª sessão: 10 de março

**Horário:** 14 h00– 16h30

**Inscrições:** Gratuitas, mas deverão ser formalizadas obrigatoriamente até ao próximo dia 19 de janeiro, através do preenchimento do formulário

<https://forms.gle/B3AkRhX4ndKm4ca88>

**Organização:** Nucleos Distritais de Castelo Branco e Santarém

