

Não volte costas à formação  
Estamos online.

# Formação

EAPN Portugal



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO



## A Prevenção de BURTOUT e Promoção de BEM-ESTAR em tempo de COVID 19: Soluções e Possibilidades para os Profissionais

A complexidade do contexto atual, considerando a múltiplas exigências da COVID-19 para os técnicos de intervenção social, pode colocar o bem-estar psicológico em risco, e levar os profissionais para um patamar de vulnerabilidade a elevados níveis de stress, bem como de exaustão ou burnout. Se é tempo de uma grande capacidade de adaptação ao nível técnico por parte dos profissionais e equipas, tal traz também custos ao nível psicológico, na nova rotina que se mostra desafiante, podendo surgir a fadiga, o ceticismo, a irritabilidade ou até o questionar do sentido de toda a intervenção.

Prevenir o *burnout* é hoje, mais do que nunca, fundamental, num processo que é dinâmico e co-construído entre os próprios profissionais e as respetivas organizações, rumo a um processo conjunto de promoção de resiliência e bem-estar. A presente oficina pretende criar um espaço de partilha e reflexão para definição de estratégias para lidar com as exigências da atual pandemia, baseadas nas vivências dos profissionais, bem como em evidências científicas da Psicologia, nomeadamente ao nível da gestão de emoções, relações e rotinas laborais e pessoais.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Stress & Bem-estar: Que relação?
2. Burnout: O que é? Como se Previne?
3. Modelo Bidimensional da Paixão
4. Bem-Estar: Entre as Emoções Positivas e o Sentido para a Vida
5. Gestão de Emoções: Cuidar de si para melhor cuidar do outro
6. Equipas Apreciativas: Pertencer, Receber e Contribuir
7. COVID-19: Que desafios nas comunidades e para a intervenção?

---

### OBJETIVO GE

Desenvolver a capacidade de escutar e transformar o diálogo em situações de gestão de conflitos familiares

---

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Refletir sobre a prática e como esta molda a escuta do profissional
- Trabalhar a capacidade de escutar e desenvolver competências técnicas para a escuta
- Treinar competências de regulação emocional

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Toda a formação será realizada com metodologias participativas com breves exposições teóricas.

## DATAS

26, 27, 29 de outubro  
de 2020

## HORÁRIO

10.00h - 13.00h

## DURAÇÃO

9h

## LOCAL

Plataforma Zoom

## FORMADORA

### Catarina Rivero

Professora Auxiliar  
Convidada no Instituto  
Superior de Ciências  
Sociais e Políticas (ISCSP)  
da Universidade de  
Lisboa. Psicóloga e  
membro efetivo da  
Ordem dos Psicólogos  
Portugueses com  
especialidades avançadas  
em Psicoterapia e  
Psicologia Comunitária. É  
Psicóloga Clínica com  
formação em Terapia  
Familiar e é Master em  
Terapia Familiar e  
Sistemas. Possui  
Mestrado Executivo em  
Psicologia Positiva  
Aplicada e tem ainda  
Mestrado em Sociedade,  
Risco e Saúde  
(Doutoranda em  
Psicologia Comunitária no  
ISPA)

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: **25€** | Não associados/as: **40€**

**PÚBLICO-ALVO** Profissionais de intervenção social

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 090 – Desenvolvimento Pessoal

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação a distância

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados/as da EAPN Portugal //  
Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Frequência obrigatória de pelo menos 80% do  
total da duração da ação e aproveitamento no final da formação

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de  
Inscrição pode ser fotocopiada

**As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao  
próximo dia 15 de outubro. A confirmação da aceitação das mesmas será  
efetuada nos dias subsequentes, juntamente com a disponibilização da  
informação para acesso à plataforma tecnológica Zoom.**

### EAPN Portugal/ Núcleo Distrital de Portalegre

Rua de Olivença, nº15

7300 – 149 Portalegre

Telefone: 245 202 407 | Fax: 245 202 408 | [portalegre@eapn.pt](mailto:portalegre@eapn.pt)

Promotor

