

Workshop

Síndrome de Burnout:

O que é?

Como se previne?

1.ª Acção – 23 de Setembro – Pombal

2.ª Acção - 30 de Setembro – Figueiró dos Vinhos

Fotografia: Sara Ferrer

Horário

9.30h -13.00h | 14.00h - 17.30h

Duração

7 h

Forma de organização

Formação presencial

Metodologia de formação

Métodos Participativos e expositivos

Destinatários

Quadros técnicos e dirigentes de instituições com formação na área das ciências sociais.

Limite de Participantes

15 Formandos/as

Critérios de selecção

Condição de associação perante a REAPN | Participação nos fóruns inter-concelhios do Projecto "O combate à pobreza começa localmente" | Número de ordem de recepção da inscrição | Número de inscrições por instituição | Distrito de exercício de actividade

Atribuição dos Certificados

A obtenção do Certificado de Participação implica a presença obrigatória, em 80% do total da duração do Workshop.

Enquadramento:

Objectivo geral:

Dotar os/as agentes de intervenção social de competências que permitam conhecer e identificar a síndrome de Burnout, desenvolvendo estratégias que permitam preveni-la.

Objectivos específicos:

- Conhecer os modelos explicativos de Stress e Burnout
- Conhecer o conceito de Inteligência Emocional e sua aplicabilidade para os profissionais de ajuda
- Identificar o nível de stress de cada formando (actividade individual)
- Reconhecer a importância da Gestão de Emoções no contexto Profissional
- Identificar estratégias possíveis, de âmbito individual, para promover o Bem-Estar e prevenir o Burnout
- Identificar estratégias de Equipa para promover o Bem-estar e prevenir situação de Burnout
- Conhecer o Ciclo de Mudança de Prochaska e Di Clemente e identificar o estágio em que se encontra, face a Burnout
- Definir um plano de mudança e *coping* adaptado à individualidade de cada formando
- (actividade individual)

Conteúdos Programáticos:

1. Burnout: O Fantasma do Bem-estar
2. Emoções: Uma Paleta de Cores do Sentir
3. Gestão de Emoções: Em Busca de Qualidade de Vida
4. Ciclo de Mudança: O Caminho Faz-se Caminhando
5. Planos de Mudança: Eu Agora vou Fazer

Dinamizadora: Catarina Rivero, **Psicóloga Clínica** pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Com formação em **Terapia Familiar** pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária (APTEFC). Master em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha. Actualmente exerce **Terapia Individual, Familiar e de Casal** em consultório privado, é Terapeuta Familiar no Centro de Terapias Comportamentais ABA e dá apoio, enquanto supervisora e formadora, a Equipas de Intervenção Social. Tem desenvolvido várias **Acções de Formação** sobre Relacionamento Interpessoal, Terapia Familiar, Psicologia Positiva, Inquérito Appreciativo, Intervenção Sistémica e Trabalho em Equipa, com Técnicos de Intervenção Social, Enfermeiros, Médicos, Professores e Auxiliares de Acção Educativa. Dinamiza ainda **Workshops** de Desenvolvimento Pessoal e Profissional.

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome			
Organização			
Morada			
Código Postal	Localidade		
Concelho	Distrito		
Telefone/Telemóvel	Fax		
E-mail			
Habilitações Literárias			
Cargo que desempenha			
Como tomou conhecimento desta acção de formação?			
Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta actividade de formação. Autorizo a REAPN a disponibilizar ao Sistema de Acreditação da DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação. <input type="checkbox"/>			

Inscrições

Valor da Inscrição (assinale com um X)

Associados da REAPN e participantes nos fóruns inter-concelhios integrados no projecto "O combate à pobreza começa localmente": 20€ Indique em que fórum participou: I Fórum II Fórum III Fórum

Não associados: 30€

(O valor da inscrição inclui documentação e certificado)

(Os cheques para pagamento da inscrição deverão ser emitidos à ordem da Rede Europeia Anti-Pobreza / Portugal).

Obs. O pagamento deverá efectuar-se no 1.º dia do Workshop

Assinale com X a acção em que pretende participar:

Acção 1 (Pombal)

Acção 2 (Figueiró dos Vinhos)

As inscrições devem ser realizadas:

Acção 1 – Pombal – até ao dia 17 de Setembro de 2009

Acção 2 – Figueiró dos Vinhos – até ao dia 24 de Setembro de 2009 para os seguintes contactos:

Núcleo Distrital de Leiria da REAPN

Rua Capitão Mouzinho de Albuquerque, 107, 1.º Dto.

2400-194 Leiria

Tel: 244 837 228 Fax: 244 837 229 E-mail: leiria@reapn.org

Acções desenvolvidas no âmbito do Projecto:



Entidade Promotora



Núcleo Distrital de Leiria

Entidades Parceiras

