

Não volte costas à formação
Estamos online.

Formação

EAPN Portugal



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO



Ferramentas de Gestão do Stress Profissional e Prevenção do Burnout

Trabalhar na área social implica exposição diária a um conjunto diversificado de estímulos que funcionam como fatores precipitantes da resposta de stress. Esta por sua vez, sendo imprescindível e inevitável, pode tornar-se um problema sério para quem a experiencia, caso seja constante e desencadeie níveis elevados de ansiedade, interferindo negativamente na saúde e desempenho profissional e podendo até, em última análise, chegar a provocar o burnout de quem a experiencia.

Assim, não sendo possível (nem desejável) extinguir o Stress do nosso quotidiano profissional na área social, importa conhecer o funcionamento da resposta de stress, bem como as ferramentas disponíveis para gerir o stress, de forma a ficar apenas com o seu efeito positivo - motivar para a ação e evitar a procrastinação. Esta ação irá incidir na proposta de ferramentas para gerir o stress profissional e alcançar o bem-estar que propicia a produtividade laboral.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Resposta de stress
2. Consequências do stress
3. Ferramentas de gestão do stress profissional

OBJETIVO GERAL

Aplicar ferramentas de gestão do stress profissional no quotidiano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os mecanismos, componentes e função da resposta de stress
- Distinguir o stress positivo do stress negativo
- Reconhecer as consequências do stress em várias dimensões e contextos
- Conhecer as diversas formas de prevenir e gerir o stress
- Treinar ferramentas específicas de gestão do stress

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos ativos, interrogativos e expositivos. Avaliação contínua e realização de exercícios / estudos de caso.

DATAS

19, 21, 26 e 29 de
Setembro 2022

HORÁRIO

10.00h – 13.00h

DURAÇÃO

12h

LOCAL

Plataforma Zoom

FORMADORA

Sónia Araújo

Licenciada em Ciências da Educação | Inovação Educacional
Psicóloga Clínica Cognitivo-Comportamental,
Membro Efetivo da OPP, Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia da Educação, Psicologia Comunitária e Sexologia.
Terapeuta Sexual pela SPSC

Facilitadora de Parentalidade Mindful e Educação Positiva
Formadora acreditada pelo IEFP e pelo CCPFCP.
Autora de Materiais Pedagógicos no âmbito da Educação Sexual e Direitos Sexuais e Reprodutivos.

INSCRIÇÃO Associados/as EAPN Portugal: **30€** | Não associados/as: **50€**

PÚBLICO-ALVO Técnicos/as superiores, coordenadores/as de equipas, diretores/as técnicos/as e de serviços e dirigentes de Organizações Sociais, entidades públicas e privadas.

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação à distância

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade às entidades do distrito de Braga | 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

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (mediante envio do respetivo comprovativo).

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 12 de setembro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Braga

E-mail: braga@eapn.pt

Tel: 967 084 271