



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Trabalhar a Resiliência das Equipas Sociais

Vivemos atualmente um contexto de crise iniciado com a Pandemia Covid-19 e mantido pela incerteza e dificuldades sociais e económicas provenientes da situação da guerra na Ucrânia. Conforme sublinhado pela OPP (Ordem dos Psicólogos Portugueses) no seu Relatório de 2020 sobre o Impacto Socioeconómico e Saúde Mental em Portugal, sabemos que os determinantes socioeconómicos têm forte impacto na saúde mental e vice-versa. Concretizando, contextos de crise continuada diminuem o bem-estar e a saúde mental, aumentando as perturbações associadas ao stress, ansiedade e humor. E estas perturbações impactam de forma significativa na produtividade, fazendo disparar os níveis de absentismo e presentismo laborais, o que se traduz num profundo agravamento do contexto de crise económica e social. São tempos difíceis e incertos pelo que importa apostar na saúde mental. Sem ela, as equipas não produzem. Sem produção, agravamos os fenómenos de pobreza, precaridade e exclusão, que por sua vez agravam o estado de saúde mental, traduzindo-se num ciclo vicioso que se mantém. A resiliência é a capacidade de funcionar apesar da dificuldade. É a capacidade de manter a saúde mental em contexto de crise.

Reconhecemos os contextos de estigma, marginalização, pobreza e desafios múltiplos com que se vêm confrontados os profissionais que integram as equipas sociais. Assim, esta ação surge no sentido de promover a saúde mental, bem como a produtividade que dela advém naturalmente, nestes profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Conceito e impacto da resiliência nos vários contextos de vida;
2. Ferramentas organizacionais e pessoais para promover a resiliência.

OBJETIVO GERAL

Promover a resiliência das equipas sociais em contextos de stress e crise.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconhecer o impacto de situações de crise e de stress na saúde mental e produtividade;
- Identificar as principais ferramentas para aumentar a resiliência;
- Aplicar as ferramentas de promoção da resiliência.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Exposição oral, diálogo e debate de ideias. Trabalhos individuais de desenvolvimento de competências emocionais; Exercícios e Trabalhos de Grupo; Visionamento de vídeos pedagógicos. Avaliação contínua e sumativa individual. Outros critérios de avaliação: assiduidade/pontualidade, motivação, iniciativa, participação, espírito crítico, domínio de aprendizagens.

DIAS 16 e 17 de novembro de 2022

HORÁRIO 10h00 às 13h00 | 14h00 às 17h00

DURAÇÃO 12h

LOCAL Sala 4 – Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico da Guarda

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

PÚBLICO-ALVO Técnicos/as, Coordenadores/as de equipas, Diretores/as técnicos/as de organizações sociais e/ou entidades públicas e privadas.

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 - Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Entidades do Distrito da Guarda // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação.

FORMADORA **Sónia Araújo**

Certificada em Inteligência Emocional e em Parentalidade Positiva e Consciente/Mindful Parenting; Psicóloga Clínica, membro efetivo da OPP, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia da Educação, Psicologia Comunitária e Sexologia; Terapeuta sexual/sexóloga pela Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica; Formadora acreditada pelo IEFP e CCPFCP; Técnica Superior de Ciências da Educação | Inovação Educacional; Autora de materiais pedagógicos no âmbito da sexualidade; Fundadora da marca nacional M'BE Mindful Butterfly Effect (www.mindfulbe.pt).

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 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo 10 de novembro de 2022 para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda
Rua Dr. Francisco dos Prazeres, N.º 3, 2º Esq. | 6300-690 Guarda
T: 967 084 567 | guarda@eapn.pt

