



## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» Como construir a resiliência nas instituições do terceiro setor?

No dia-a-dia os trabalhadores das instituições do terceiro setor lidam com experiências desafiantes e são levados ao limite emocional. Desafios constantes e mudanças significativas requerem o desenvolvimento de competências para resistir à pressão e ao stress. Como podemos responder às adversidades e desafios constantes? Como tomamos decisões de uma forma saudável? Como gerimos o stress? Como lidamos com as mudanças institucionais e os desafios das pessoas que servimos? Como construímos a resiliência, mantendo o equilíbrio de funcionamento físico, psicológico e emocional? Estas são algumas questões a que esta ação de formação procurará dar resposta, aprofundando o desenvolvimento de comportamentos e atitudes resilientes que ajudam a lidar com as situações inesperadas de forma mais positiva, proativa, corajosa e flexível.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Definição de Resiliência enquanto competência pessoal e organizacional
2. Dimensões e pilares da Resiliência
3. Reconhecer a Resiliência (em si e nos outros)
4. Estratégias para a construção da Resiliência
5. Gestão do stress e dos processos de mudança

---

### OBJETIVO GERAL

Conhecer, refletir criticamente e promover os fatores que facilitam o desenvolvimento de competências de resiliência.

---

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar os níveis de resiliência individual
- Compreender e caracterizar o conceito de resiliência
- Desenvolver as competências de resiliência
- Aplicar ferramentas para enfrentar e resolver crises pessoais e profissionais

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos ativos, interrogativos e expositivos. Avaliação contínua através da realização de exercícios.

Crítérios de avaliação: assiduidade/pontualidade, motivação, iniciativa, participação, espírito crítico e domínio de aprendizagens.

**DIA 9 de fevereiro de 2023**

**HORÁRIO** 09h30 – 13h00 | 14h00 – 17h30

**DURAÇÃO** 7h

**LOCAL** Évora (a definir)

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: **20€** // Não associados/as: **30€**

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos e dirigentes de ONG's e Organismos Públicos.

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 762 - Trabalho Social e Orientação

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados/as da EAPN Portugal | Inscrições do distrito de Évora | 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

**FORMADOR** Bruno Martins.

Licenciado em Psicologia pela Universidade de Évora, em 2006, iniciou a sua carreira profissional como psicólogo clínico na APCE – Associação de Paralisia Cerebral de Évora e na Universidade de Évora no Gabinete de Apoio ao Estudante. Na Universidade de Évora foi, ainda, docente de várias unidades curriculares no Departamento de Psicologia. Atualmente, é Diretor Técnico na Associação de Paralisia Cerebral de Évora.

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

**Após confirmação da inscrição**, que será efetuada por email após o fim do prazo para receção das inscrições, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária, com envio, por email, do respetivo comprovativo.

**As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 2 de fevereiro para:**

EAPN Portugal Núcleo Distrital de Évora

Urbanização Vila Lusitano, Rua Frei José Maria Évora, 7005-495 Évora

Telem: 967 084 555| Email: [evora@eapn.pt](mailto:evora@eapn.pt)

