



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»»» Saúde Mental nas organizações: Como prevenir? Que Estratégias?

A Pandemia Covid-19, alastrou de forma inédita os problemas de saúde mental nas organizações. É importante perceber como é que as novas formas de trabalho, interferem no bem-estar dos/as colaboradores/as e como é que a saúde mental dos/as trabalhadores/as no social pode ser preservada.

A Saúde Mental é fundamental para que o ser humano consiga ser funcional, produtivo e com relações frutíferas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Conceito de Saúde Mental;
2. O que é a saúde mental? – Sinais e sintomas de saúde mental;
3. Vulnerabilidades e forças na saúde mental;
4. Características próprias e dos outros facilitadores de saúde mental;
5. Contextos protetores, redes de suporte e atividades positivas;
6. Estratégias de regulação e gestão para a saúde mental;
7. Promoção de dinâmicas protetoras de saúde mental em si e nos outros;
8. Consciência para melhor gestão na própria saúde mental.

OBJETIVO GERAL

Prevenir e cuidar da Saúde Mental, passa por ser-se capaz de se identificar sinais e sintomas de maior vulnerabilidade, situações protetoras e de promoção de bem-estar, assim como, estratégias de regulação emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer o conceito e as características da Saúde Mental;
- Identificar os sinais e sintomas de vulnerabilidade na Saúde Mental;
- Promover estratégias de regulação emocional e de promoção do bem-estar para si e para os outros;

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Método ativo e demonstrativo

DIAS 2 e 9 de fevereiro

HORÁRIO 10h00 às 13h00 e das 14h30 às 17h30

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN PT | Edifício do IPDJ, Rua Dr.º Francisco José Palmeiro, 6000-230

Castelo Branco

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: **30€** | Não Associados: **50€**

PÚBLICO-ALVO Colaboradores das organizações

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 // 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 Carla Dias da Costa

Licenciada em psicologia clínica e mestre em motivação humana pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, doutorada em terapia familiar pela Faculdade de Psicologia e Ciências Educação da Universidade de Coimbra e Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Fez ainda pós-graduações em neuropsicologia e acolhimento terapêutico, pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada e em psicopatologia da criança e do adolescente. Já trabalhou no serviço de neuropsicologia do Hospital Júlio de Matos e no Hospital Egas Moniz e no serviço de terapia familiar do Hospital Sant Pau, em Barcelona.

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 ou numerário.

As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 31 de janeiro para:

EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Castelo Branco

Edifício do IPDJ, Rua Dr.º Francisco José Palmeiro, 6000-230 Castelo Branco

Telefone: 272328333 / Fax: 272328334 / castelobranco@eapn.pt

