



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

GESTÃO DE STRESS, SÍNDROME DE BURNOUT E O ALCANCE DO BEM-ESTAR INDIVIDUAL E INSTITUCIONAL: (re)construindo um percurso profissional gratificante

A complexidade dos contextos sociais em que operamos tem evoluído de modo exponencial, implicando, para uma intervenção eficaz e eficiente, que as equipas aumentem e diversifiquem a sua forma de atuação. As emergências diárias e as dificuldades sentidas no terreno exigem assim que os profissionais atuem de forma coordenada, em equipas coesas, flexíveis, resilientes e criativas, orientadas para as soluções e recursos existentes. Tal postura implica que os profissionais estejam atentos e atualizados do ponto de vista técnico, mas também atentos às suas emoções – não raras vezes sentimos que a energia dos primeiros anos no terreno se vai esgotando: surge a fadiga, ceticismos ou até o questionar do sentido de toda a intervenção. Prevenir o burnout é potenciar bem-estar individual e organizacional, numa dinâmica de coresponsabilidade em que todos influenciam e são influenciados. Uma cultura organizacional positiva pode contribuir para mais saúde mental e bem-estar dos colaboradores, motivação e empenho positivo.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Definição de Stress e Bem-estar: Que relação?
2. *Burnout*: O que é? Como se previne?
3. Modelo bidimensional da Paixão
4. Bem-Estar: Entre as Emoções Positivas e o Sentido para a Vida
5. *Engagement* e Bem-Estar
6. Autodeterminação, Motivação e Bem-Estar
7. Gestão de Emoções: Cuidar de si para melhor cuidar dos outros
8. Ciclo de Mudança: O caminho faz-se caminhando
9. Planos de Mudança: Eu Agora vou Fazer
10. As equipas como recurso emocional do profissional de ajuda
11. Inquérito Apreciativo e Bem-Estar coletivo

OBJETIVO GERAL

Dotar os agentes de competências que permitam prevenir a síndrome de *Burnout*, desenvolvendo estratégias que promovam o bem-estar subjetivo e uma visão otimista da profissão e da sua vida pessoal, de modo a potenciar motivação, envolvimento na atividade profissional e bem-estar individual e organizacional.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias participativas, intercaladas com breves exposições teóricas. Ao longo da formação será realizada avaliação através da observação dos formandos e da realização de pequenas tarefas em cada módulo.

DATAS

20 e 26 de junho de 2023

HORÁRIO

09.30h- 17.30h

DURAÇÃO

14h

LOCAL

Avenida de Berna, 11, 2º,
1050-062

FORMADORA

Catarina Rivero

Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com especialidades avançadas em Psicoterapia e Psicologia Comunitária. É Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Tem formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária. É Master em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha. Possui Mestrado Executivo em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade de Lisboa (ISCSP). Tem ainda Mestrado em Sociedade, Risco e Saúde (ISCSP-UL), onde estudou o impacto de fatores da sociedade no bem-estar e na depressão dos cidadãos europeus. É co-autora do livro Positiva-Mente (Esfera dos Livros) e do Manual de Práticas Positivas e Colaborativas em Intervenção Social (EAPN Portugal). É presidente da Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária, e membro fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva. Atualmente exerce Psicoterapia Individual, Familiar e de Casal em consultório privado, e colabora com diversas entidades enquanto docente e formadora.

INSCRIÇÃO Associados/as da EAPN Portugal: **40€** | Não associados/as: **60€**

PÚBLICO-ALVO Profissionais da área social

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal | Entidades do distrito de Lisboa | 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

INSCRIÇÕES

<https://docs.google.com/forms/d/1cbY0yP5->

[V_iKSFVXI2bA2b9Xpoz7MtDCYLDyqSAFaMM/edit](https://docs.google.com/forms/d/1cbY0yP5-V_iKSFVXI2bA2b9Xpoz7MtDCYLDyqSAFaMM/edit)

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 16 de junho.

Mais informações:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Lisboa

Avenida de Berna nº 11, 2º andar

1050-099 Lisboa

Telefone: 968 113 853 | lisboa@eapn.pt

Promotor







WORKSHOPS

SEMINÁRIOS

FORMAÇÃO

FORMAÇÃO

SEMINÁRIOS

FORMAÇÃO

WORKSHOPS

EAPN PORTUGAL

FORMAÇÃO

WORKSHOPS

FORMAÇÃO

SEMINÁRIOS