



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Estratégias de intervenção para promover a Saúde Mental em contexto laboral

Estima-se que 1 em cada 4 pessoas sofre de algum problema de saúde mental. Sendo as instituições e empresas constituídas por pessoas, a saúde mental importa, já que as pessoas são o cerne da questão para a produtividade e sucesso de qualquer organização. Não existe sucesso e produtividade sem saúde e não existe saúde sem saúde mental. Investir na saúde mental em contexto de trabalho é fundamental para a produtividade das organizações. Por sua vez, a doença mental é a principal causa de incapacidade e uma das principais causas de mortalidade, absentismo, presentismo e desemprego, com forte impacto nos níveis de pobreza e exclusão social. Na Europa, o custo anual da saúde mental estima-se em 240 mil milhões de euros. Sabendo ainda dos elevados custos (humanos e económicos) associados ao tratamento da doença mental, a adoção de medidas concretas de promoção de locais de trabalho saudáveis é fundamental.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. O impacto da saúde mental a nível laboral.
2. Medidas Organizacionais para promover a Saúde Mental na Instituição.
3. Medidas Individuais para promover a Saúde Mental no trabalho.

OBJETIVO GERAL

Reconhecer a importância e o impacto da saúde mental a nível individual e institucional, sobretudo os seus efeitos na produtividade laboral, reduzindo o estigma associado à saúde mental nas organizações.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover a criação de um ambiente de trabalho saudável;
- Promover a adoção de práticas individuais de autocuidado e prevenção da doença mental

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Exposição oral e diálogo/debate; Análise de casos; Visualização de vídeos. Avaliação contínua e realização de exercícios práticos individuais e de grupo. Outros critérios de avaliação: assiduidade/pontualidade, motivação, iniciativa, participação, espírito crítico, domínio de aprendizagens.

DIAS 14 e 15 novembro

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

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Faro EAPN/Portugal

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

PÚBLICO-ALVO Colaboradores das organizações

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

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

FORMADORA Sónia Araújo

Psicóloga Clínica, Licenciada em Psicologia pela Universidade de Coimbra, Membro Efetivo da OPP (CP n.º 1300), com Formação Avançada em Terapias Cognitivo-Comportamentais de 3ª Geração | Formadora Profissional acreditada pelo IEFP |CAP N.º EDF 13462/2001 DC e pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua de Professores da Universidade do Minho.

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

As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 8 novembro para:

n.faro@eapn.pt

Parceria

Promotor



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

DESENVOLVIMENTO PESSOAL
DESENVOLVIMENTO EMPRESARIAL
FORMAÇÃO CONTÍNUA
Especialização em gestão de recursos humanos
SERVIÇOS SOCIAIS
* Integração social e emprego