



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 7 e 8 de março de 2024

HORÁRIO 10h00 – 13h00 | 14h00 – 17h00

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL Centro de Juventude de Braga (Rua de Santa Margarida, n.º 6, 4710-306 Braga)

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

PÚBLICO-ALVO Técnicos/as superiores, coordenadores/as, diretores/as técnicos/as e dirigentes de entidades particulares de solidariedade social e de entidades públicas.

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua, de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO 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. 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.

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária.

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 29 de fevereiro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Braga

E-mail: braga@eapn.pt

Telemóvel: 967 084 271

