



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Queimei! - As equipas e o desafio da saúde mental: O *Burnout* nas Organizações

Quantas vezes pensamos “não aguento mais”, quantas vezes nos passa pela cabeça desistir. Segundo a *Small Business Price*, Portugal é o País Europeu com maior risco de *burnout*. Verifica-se uma evolução no sentido de debater, refletir e agir sobre esta matéria, mas muito há a percorrer, desde logo no reconhecimento deste fenómeno ocupacional tal como vem na CID 11* da OMS**, depois na sua prevenção e, em caso de instalado, na oferta de apoio, compreensão e intervenção. Ao ser abordado enquanto tema organizacional e não falha individual, os riscos podem ser mitigados dentro do âmbito da saúde e segurança no local de trabalho, levando a melhorias na produtividade, retenção e atração e da saúde integral dos colaboradores e da própria organização.

*Classificação Internacional de Doenças

**Organização Mundial de Saúde

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Compreender o *Burnout*
2. Os sinais de alerta
3. Estratégias para Prevenir o *Burnout*
4. Desenvolvimento de uma Cultura Organizacional saudável

OBJETIVO GERAL

Dotar os participantes de ferramentas que permitam “ligar o sinal de alerta” e atuar em situações de *Burnout*.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o conceito de *burnout*, seus sintomas e consequências;
- Reconhecer sinais precocemente;
- Aprender a identificar algumas diferenças entre *burnout*, depressão e ansiedade;
- Explorar estratégias para prevenir o *burnout*;
- Procurar recursos disponíveis para lidar com o *burnout*;
- Aprender a desenvolver uma cultura organizacional resiliente que promova o bem-estar dos colaboradores.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos expositivo e ativo (discussão e questionários individuais e privados). Avaliação contínua dos/as formandos/as, através da observação e da realização dos exercícios propostos. Critérios de avaliação: assiduidade/pontualidade, motivação, iniciativa, participação, espírito crítico, domínio de aprendizagens.

DIAS 1 e 2 de fevereiro de 2024

HORÁRIO 10h00 - 13h00 | 14h30 - 17h30

DURAÇÃO 12h

LOCAL Núcleo Distrital Coimbra da EAPN Portugal | Avenida Fernão de Magalhães, 676, 2º andar, Sala 2, Coimbra

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

PÚBLICO-ALVO Coordenadores/as de equipas, Diretores/as técnicos/as, Técnicos/as e Dirigentes de organizações sociais e/ou entidades públicas; Todos os profissionais com responsabilidade em gerir equipas e/ou com interesse em desenvolver conhecimentos nesta temática;

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados/as da EAPN Portugal | Entidades do distrito de Coimbra | 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 Ribeiro

Mestre em Gestão Estratégica de Recursos Humanos e Licenciada em Serviço Social, desempenha a função de Coordenação Técnica da Resposta Lares Residenciais, sendo responsável pela gestão de Equipa e Equipamento num desses Lares e pelo Departamento de Voluntariado. Orientadora de Estágios Curriculares e de Verão. Representante institucional no Núcleo Executivo do CLAS de Coimbra e no Grupo da Deficiência da Rede Social do mesmo Concelho. É a primeira Instrutora em Portugal em Primeiros Socorros em Saúde Mental pela Inia Health. Co-autora do livro “Ligar o Sinal de Alerta – A Influência da Liderança no *Burnout*”, desenvolveu uma investigação neste âmbito e tem sido convidada para eventos/formação com a mesma temática.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES Ficha de inscrição em anexo.

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou numerário (mediante envio do respetivo comprovativo).

As inscrições são limitadas a 18 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 30 de janeiro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Coimbra
967084497 | coimbra@eapn.pt

