



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Stress e Burnout: desafios e estratégias para mais Bem-Estar

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, bem como comunidades resilientes, podem contribuir para mais saúde mental e bem-estar dos colaboradores, motivação e empenho positivo.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. O que nos preocupa? Stress e Burnout
2. O que nos move? Modelo bidimensional da Paixão
3. Como nos sentimos? Gestão de Emoções
4. Para onde queremos ir? Bem-Estar individual e Colectivo
5. Como mudar? Ciclo de Mudança
6. O que depende de mim? Planos de Mudança individuais
7. O que depende de nós? Inquérito Apreciativo e Bem-Estar colectivo

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.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os modelos explicativos de Stress e Burnout
- Identificar estratégias de âmbito individual, para promover o Bem-Estar prevenir o Burnout , baseadas em evidências
- Identificar estratégias de Equipa e Organizacionais para promover o Bem-estar e Envolvimento, e prevenir situação de Burnout, baseadas em evidências

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

- Conhecer o Ciclo de Mudança de Prochaska e Di Clemente e identificar o estágio em que se encontra na motivação para a mudança pretendida
- Definir um plano de mudança adaptado à individualidade de cada formando

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.

CRONOGRAMA

4 e 11 de março | 9:30h – 13:00h / 14:00h – 17:30h

DURAÇÃO 14h

LOCAL Núcleo Distrital de Lisboa - Avenida de Berna nº 11, 2º andar

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

INSCRIÇÃO Associados/as da EAPN Portugal: **35€** // Não associados/as: **55€**

PÚBLICO-ALVO Profissionais da área social.

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

FORMADORA

Catarina Rivero

Professora Auxiliar Convidada no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) da Universidade de Lisboa. Psicóloga e 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.

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

Possui Mestrado Executivo em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade de Lisboa (ISCSP). Tem ainda Mestrado em Sociedade, Risco e Saúde (ISCSP-UL). Actualmente desenvolve o seu doutoramento em Psicologia Comunitária no ISPA. É co-autora do livro Positiva-Mente (Esfera dos Livros) e do Manual de Práticas Positivas e Colaborativas em Intervenção Social (EAPN Portugal). Exerce Psicoterapia Individual, Familiar e de Casal em consultório privado, e colabora com diversas entidades enquanto formadora e docente. Mais informações em www.catarinarivero.com

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

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 22 de fevereiro para: <https://forms.gle/zpbKdAqtY4m1Jq2e6>

EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Lisboa
Av.de Berna, 11, 2º andar | 1050-036 Lisboa
Telefone: 919745830 | e-mail: rita.luis@eapn.pt



