



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» Burnout e Mindfulness: Estratégias de intervenção e contributo das Terapias de 3ª Geração.

Cada vez mais as exigências pessoais, familiares e profissionais a que nos impomos e que nos são impostas diariamente tornam a nossa vivência uma fonte de stress, ansiedade e medo. Áreas laborais como a intervenção social exigem de nós uma grande capacidade de gestão de mente, resolução de problemas, auto controlo e foco, bem como o recurso a estratégias adequadas e eficazes de redução de stress e prevenção de problemáticas como o burnout. O *Mindfulness* constitui um poderoso instrumento de potenciação dos nossos recursos internos para criação e consolidação das melhores condições para fazer face a estes desafios da nossa vivência.

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. O que é o Mindfulness e as terapias de 3ª geração?
2. Importância do mindfulness e das terapias de 3ª geração na gestão da mente e na capacidade de resolução ativa de problemas.
3. Intervenção e prevenção de quadros de burnout
4. Mecanismos de desenvolvimento e funcionamento de stress e do burnout
5. Prevenção de quadros de stress e burnout
6. Erros e distorções cognitivas em quadros de stress/burnout
7. Aplicabilidade prática das terapias de 3ª geração na prevenção, redução e intervenção em quadros de stress/burnout.

---

#### OBJETIVO GERAL

Compreender o conceito de Burnout, a sua prevenção e intervenção e adquirir competências e técnicas de Mindfulness, gestão da mente, redução de stress.

---

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Adquirir competências e mecanismos de prevenção, redução e gestão do stress e quadros de burnout.  
Aplicar na prática as terapias de 3ª geração na prevenção e intervenção.

#### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos expositivos, interrogativos e ativos. Dinâmica de grupos, tempestade de ideias, exercícios práticos, dinâmicas de grupo, simulações, estudo de casos..

**DIAS 25 e 26 Setembro**

**HORÁRIO** 10h às 13h e das 14h00 às 17h00

**DURAÇÃO** 12 horas

**LOCAL** Biblioteca Municipal de Silves

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

**PÚBLICO-ALVO:** Técnicos que trabalham na área dos cuidados paliativos com idosos, jovens e/ou crianças

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 762 – Trabalho Social e Orientação

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização.

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados da EAPN Portugal // 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** Sofia Rodrigues

Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta e Formadora. Licenciada em Psicologia, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Experiência em contexto hospitalar dos quais de destacam os serviços de queimados e poli traumatizados. Em 2004 desenvolveu a sua formação na área dos cuidados paliativos e mais recentemente na área de prestação de cuidados a pessoas idosas e dependentes, pela Associação Portuguesa de Psicogerontologia. Exerce a sua atividade em clínica privada ao nível da avaliação, aconselhamento e intervenção psicológica em adultos e casais, nas mais variadas problemáticas (depressão/estados depressivos, ansiedade/stress/ataques de pânico, dificuldades relacionais/conjugais, dificuldades de comunicação/assertividade, autoestima/imagem, luto, sexologia clínica, entre outras). Pós-Graduada em Terapia de Casal e em Sexologia Clínica. Formadora na área da Psicologia e Saúde - Ansiedade, Stresse, Depressão, Estilos de Comunicação, Luto, Auto-estima, Psicoterapia de 3.ª Geração (*Mindfulness*, Técnicas de Respiração e Meditação). Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos.

**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, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

**As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 18 de Setembro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Faro

Rua D. Jerónimo Osório nº 5, 2º Dto, R/C Dto, 8000-307 Faro

T: 289 802 660 | Tlm: 936 873 911 | Fax: 289 802662 | [n.faro@eapn.pt](mailto:n.faro@eapn.pt)

