



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO NO STRESS E NO BURNOUT

"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. Diversas áreas laborais tais 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 nas várias dimensões da nossa vida."

---

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Compreender os mecanismos de desenvolvimento e funcionamento do stress/burnout;
- Adquirir competências e mecanismos de prevenção, redução e gestão do stress e quadros de burnout;
- Assimilar e compreender quais os principais erros e distorções cognitivas presentes em quadros de stress e burnout;
- Aplicabilidade prática das Terapias de 3ª Geração na prevenção e intervenção em quadros de stress e burnout.

---

#### OBJETIVOS GERAIS

- Compreender o conceito de Burnout; Adquirir competências e técnicas de Mindfulness, gestão de mente, redução de stress, intervenção e prevenção de quadros de burnout; Adquirir competências e treino de resolução de problemas.
- Treino e exercícios práticos de Mindfulness e Terapias de 3ª Geração.

---

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- O que é o *Mindfulness* e as *Terapias de 3ª Geração*?; A importância do *Mindfulness* e das *Terapias de 3ª Geração* na Gestão de Mente e na capacidade de Resolução Ativa de Problemas; Efeitos da Prática de *Mindfulness*;
- Relação entre a prática de *Mindfulness* e a prevenção/intervenção em quadros de Burnout;

---

#### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos expositivos, interrogativos e ativos, dinâmica de grupos, tempestade de ideias, exercícios práticos

**DIAS** 18 e 19 de junho de 2018

**HORÁRIO** 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

**DURAÇÃO** 14 horas

**LOCAL** Serviços Centrais do Politécnico de Portalegre

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

**PÚBLICO-ALVO** Profissionais na área social, saúde e psicologia, entre outros das instituições e estudantes

**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

**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 se 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, Stress, Depressão, Gestão de Tempo, Estilos de Comunicação/Comunicação Consciente e Não Violenta, Luto, Auto-Estima, Psicoterapia de 3ª Geração (Mindfulness, Compaixão, 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 14 de junho para:**

**EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Portalegre**

**Rua de Olivença, nº22 – 7300-149 Portalegre**

**telefone: 245202447 fax: 245202448 e-mail: [portalegre@eapn.pt](mailto:portalegre@eapn.pt)**

