PROJETO

CÍRCULO DE CONHECIMENTO

17 de novembro 2017

Workshop Formativo

Técnicas de Prevenção do *Burnout* (exaustão) em Contexto Profissional

Este Workshop Formativo integra-se no projeto **Círculo de Conhecimento** iniciado em 2012, e que pretende proporcionar a aquisição e partilha de conhecimentos entre organizações e profissionais, que atuam no território do distrito de Setúbal no âmbito do terceiro setor. Pretende-se através da sua criação valorizar por um lado o *know-how* e a experiência adquirida pelos/as profissionais, permitindo simultaneamente o acesso e a partilha de informação e saberes.

Este projeto foi criado no âmbito da rede de Associados/as do Núcleo Distrital de Setúbal da EAPN Portugal /Rede Europeia Anti-Pobreza procurando desta forma, promover o trabalho em rede e parceria.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Definição e sintomatologia da Síndrome de *Burnout* e de outros Riscos Psicossociais como o Presentismo e o Absentismo
- Modelos de Funcionamento que provocam stresse: "1.Eu e o contexto em que me insiro"; "2.O que exigem de mim e como me controlam"; e "3.Esforço-me tanto e ninguém vê"
- Modelos de Pensamento existentes e o meu "Discurso Interno": como conspirar a meu favor
- Tratamento e Prevenção: como criar/desenvolver a resiliência: do uso positivo das emoções à implementação de estratégias diárias de bem-estar.

OBJECTIVOS

- Apetrechar os profissionais sujeitos a elevados índices de stresse e ansiedade, de conhecimentos sobre os mecanismos culturais, funcionais e de pensamento que intensificam ou menorizam os efeitos de desgaste emocional conducente à situação de *Burnout* (exaustão).

METODOLOGIAS DE DINAMIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

- Metodologia: técnicas ativas colaborativas e criativas de animação de grupos; expositiva-interpelativa; técnicas de relaxamento;
- Avaliação efetuada a partir da participação, envolvimento e resultados das práticas.

PROJETO

CÍRCULO DE CONHECIMENTO

17 de novembro 2017

DIA: **17 de novembro de 2017**

HORÁRIO: 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

DURAÇÃO: 6 horas

LOCAL: CAPA – Centro Paroquial da Amora Rua Dr. Emídio Guilherme Garcia Mendes nº 17 2845-457 Amora /Seixal

INSCRIÇÃO: Gratuita

DESTINATÁRIOS/AS: Profissionais e Voluntários/as de organizações de intervenção social e comunitária que trabalhem diretamente com famílias ou qualquer pessoa com interesse pela temática.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a Associados/as (coletivos ou individuais) da EAPN Portugal / Entidades que aderiram ao Círculo de Conhecimentos/ Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO: Todos/as os/as participantes receberão Certificado de Participação no final da sessão

FACILITADORAS: **Cecília Cavalheiro** – Nota Biográfica: Competências de expressão de proximidade, de forma clara e assertiva. Especialista em Intervenção Social em territórios com altos níveis de exclusão social. Lidera conhecimentos sobre o percurso das medidas de Política Social em Portugal nas últimas décadas nomeadamente RMG/RSI e Rede Social. Tem vindo a desenvolver ações no âmbito da gestão dos recursos humanos e dos locais de trabalho saudáveis e tem reflexões e artigos sobre as "revoluções" que se impõem nos nossos modelos de pensamento e atuação, neste virar de milénio. O seu percurso e atuação são reconhecidos, embora por vezes de forma controversa.

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome_____

Profissão_____

Entidade_____

Morada_____

Telefone_____ Fax_____

E-mail_____ Website_____

As inscrições são limitadas a **20 participantes** e devem ser realizadas até ao próximo dia **15 de novembro** para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Setúbal

Av. D. João II, nº 14 R/C Dtº - 2910-548 Setúbal

Tel.: 265535330 Tlm: 963859266 *e-mail:* setubal@eapn.pt

Como tomou conhecimento deste Workshop? _____

Os dados recolhidos serão alvo de tratamento, exclusivamente no âmbito deste projeto.

Com Apoio: