



AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» GESTÃO DE STRESS, SÍNDROME DE BURNOUT E O ALCANCE DO BEM-ESTAR INDIVIDUAL E INSTITUCIONAL: (re)construindo um percurso profissional gratificante

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 atualizados do ponto de vista técnico, mas que estejam também atentos às suas emoções – não raras vezes sentimos que a energia dos primeiros anos no terreno se vai esgotando: surge a fadiga, o ceticismo ou até o questionar do sentido de toda a intervenção. Prevenir o *burnout* é assim potenciar bem-estar individual e organizacional, numa dinâmica de coresponsabilidade em que todos influenciam e são influenciados. Uma cultura organizacional positiva pode assim contribuir para mais saúde mental e bem-estar dos colaboradores, bem como motivação e desempenho positivo.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Definição Stress e Bem-estar: Que relação?
2. *Burnout*. O que é? Como se Previne?
3. Modelo Bidimensional da Paixão
4. Bem-Estar: Entre as Emoções Positivas e o Sentido para a Vida
5. *Engagement* e Bem-Estar
6. Autodeterminação, Motivação e Bem-Estar
7. Gestão de Emoções: Cuidar de si para melhor cuidar dos outros
8. Ciclo de Mudança: O Caminho Faz-se Caminhando
9. Planos de Mudança: Eu Agora vou Fazer
10. As equipas como recurso emocional do profissional de ajuda
11. Inquérito Apreciativo e Bem-Estar coletivo

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dotar os agentes de intervenção social de competências que permitam prevenir a síndrome de *Burnout*, desenvolvendo estratégias que promovam o bem-estar subjetivo e uma visão otimista da profissão, bem como da sua vida pessoal, de modo a potenciar motivação, envolvimento na atividade profissional e bem-estar individual e organizacional.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Toda a formação será realizada com metodologias participativas, intercaladas com breves exposições teóricas. Ao longo de toda a formação será realizada avaliação através da observação dos formandos, da realização de pequenas tarefas em cada módulo.

DIA 11 e 18 de março de 2016

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

DURAÇÃO 12h

LOCAL Universidade de Évora

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

PÚBLICO-ALVO Profissionais de Intervenção Social

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 // 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**

Psicóloga Clínica e Terapeuta Familiar. Docente Convidada no Instituto Piaget Almada, nas Unidades Curriculares Psicoterapias, e Terapia Familiar e Comunitária. Formadora e *Speaker*, há mais de 10 anos, nas áreas da Psicologia Positiva, Bem-Estar, Motivação, Inquérito Appreciativo, Intervenção Social, Trabalho em Equipa e Famílias. Com formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária (APTEFC). *Master* em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha. *Executive Master* em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade de Lisboa. Frequenta o Mestrado Sociedade, Risco e Saúde no ISCSP, Universidade de Lisboa, onde estuda e investiga sobre os valores e motivações ao longo na vida, para o bem-estar individual e coletivo. Membro fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP). Colaboração em programas de televisão, artigos de jornais e revistas sobre as áreas do Bem-Estar, Psicologia e Terapia Familiar. Responsável pela rubrica 'Consultório de Psicologia' do portal online da revista Máxima. Teve uma rubrica regular sobre Família durante 2 anos – Labirintos Familiares - no programa Mais Mulher da SIC Mulher. Coautora do livro Positiva-Mente (2011), editado pela Esfera dos Livros, e do Manual de Práticas Colaborativas e Positivas na Intervenção Social (2013), editado pela EAPN Portugal. www.catarinarivero.com

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 2 de março para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Évora

Urbanização Vila Lusitano, Rua Frei José Maria, n.º 25 – 7000-244 Évora

telefone: 266731141 | fax: 266747955 | evora@eapn.pt

Promotor



DESENVOLVIMENTO PESSOAL
• Operacionalização pessoal
• Certificação EAPN/UE/CE/ARIS
• Gestão administrativa
• Especialização em organizações empresariais
SERVIÇOS SOCIAIS
• Trabalho social e orientação