

## Acção de Formação

# BURNOUT

## O QUE É? COMO SE PREVINE?

28 e 29 de Abril 2010

SALA 20

ESCOLA SUPERIOR TECNOLOGIA E GESTÃO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

### Inscrições e informações

Núcleo Distrital da Guarda da REAPN

Largo Paço do Biu, N.º 19

6300-592 Guarda

Tel: 271 227 506

Fax: 271 227 507

E-mail: [guarda@reapn.org](mailto:guarda@reapn.org)

Site: [www.reapn.org](http://www.reapn.org)

### Entidade Promotora



Núcleo Distrital da Guarda



### Apoio



Escola Superior de Tecnologia e Gestão  
Instituto Politécnico da Guarda

«O sonho de mudar o mundo levou muitos de nós a abraçar a intervenção social. Contribuir para uma causa maior e ajudar quem mais precisa. No início há um brilho nos olhos, uma vontade de fazer acontecer e de ir mais além de todo e qualquer obstáculo, de procurar soluções e alternativas. Com o passar dos anos, muitas vezes a energia começa a diminuir, o trabalho a aumentar e apercebemos que há tanto que não podemos fazer, há tanto que não depende de nós. Perde-se o brilho e a paixão. Desacreditamos. A fadiga, a irritabilidade e o cepticismo passam a tomar conta de nós... o que fazer? Como recuperar a chama? Como gerir todas as emoções que experienciamos no nosso dia-a-dia? Perder a chama, ou entrar em burnout, tem sido uma realidade de muitos profissionais de ajuda (assistentes sociais, psicólogos, educadores, professores, enfermeiros, ...). É tempo de cuidar de nós. É tempo de olharmos para o nosso bem-estar como algo precioso, a partir do qual podemos viver mais e melhor com todos os que nos são queridos e, naturalmente, dar mais de nós à intervenção. Fica o convite a uma formação em que pretendo partilhar um pouco mais sobre burnout e, em conjunto, encontrar estratégias e soluções para que cada um dos formandos, no seu tempo e forma, possa virar a página e florescer, recuperar o brilho.» **Catarina Rivero**

### OBJECTIVOS

**Geral:** Dotar os/as agentes de intervenção social de competências que permitam prevenir a síndrome de Burnout, desenvolvendo estratégias que promovam o bem-estar subjectivo e uma visão optimista da profissão, bem como da sua vida pessoal.

### Específicos:

- Conhecer os modelos explicativos de Stress e Burnout
- Conhecer o conceito de Inteligência Emocional e sua aplicabilidade para os profissionais de ajuda
- Identificar o nível de stress de cada formando
- Reconhecer a importância da Gestão de Emoções no contexto Profissional
- Conhecer o conceito de Fluir e sua importância no bem-estar profissional
- Identificar estratégias possíveis, de âmbito individual, para promover o Bem-Estar e Optimismo, e prevenir o Burnout, através do modelo da Psicologia Positiva
- Identificar estratégias de Equipa para promover o Bem-estar e Envolvimento, e prevenir situação de Burnout, através da abordagem do Inquérito Apreciativo
- Conhecer o Ciclo de Mudança de Prochaska e Di Clemente e identificar o estágio em que se encontra, face a Burnout
- Definir um plano de mudança e *coping* adaptado à individualidade de cada formando

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Burnout: O Fantasma do Bem-estar
2. Emoções: Uma Paleta de Cores do Sentir
3. Gestão de Emoções: Em Busca de Qualidade de Vida
4. Ciclo de Mudança: O Caminho Faz-se Caminhando
5. Planos de Mudança: Eu Agora vou Fazer

## Calendarização

28 e 29 Abril 2010

## Horário

09.30h | 12.30h

14.00h | 17.00h

## Duração

12 Horas

## Local

Sala 20

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Instituto Politécnico da Guarda

## Inscrição

Associados REAPN: 25 €

Não Associados REAPN: 50 €

(A este valor acrescem 5 euros de imposto de selo se o Contrato de Formação for em nome do participante)

## Formadora

**Catarina Rivero** – Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Com formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária (APTEFC) e Master em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha. Integra a equipa do 'Grupo Apreciativo', é membro fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP). Com vasta experiência em Intervenção Social, actualmente exerce Terapia Individual, Familiar e de Casal em consultório privado, é Terapeuta Familiar no Centro de Terapias Comportamentais ABA e dá apoio, enquanto supervisora e formadora, a Equipas de Intervenção Social.

<http://www.catarinarivero.com>

## Modalidade de Formação

Formação contínua / de actualização

## Forma de Organização

Formação presencial

## Metodologias de Formação

Métodos afirmativos e métodos activos

## Público-Alvo

- Directores Técnicos e Gestores de Recursos Humanos de Instituições
- Técnicos Superiores de Acção Social
- Estudantes de Licenciatura e Técnicos desempregados da área social

## Certificado

A obtenção do Certificado de Formação Profissional implica a presença obrigatória em 80% do total da duração da Acção de Formação, assim como implica uma classificação qualitativa (muito bom, bom, suficiente, insuficiente), resultante da avaliação realizada pela formadora.

## Crítérios de Selecção

Condição da associação perante a REAPN | Número de ordem de recepção da candidatura | Número de candidaturas por instituição.

## Ficha de Inscrição

Nome \_\_\_\_\_

Profissão \_\_\_\_\_

Entidade \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Página Internet \_\_\_\_\_

A ficha de inscrição pode ser fotocopiada

**Associados REAPN: 25€ ☐**      **Não Associados REAPN: 50€ ☐**

O pagamento deverá ser efectuado preferencialmente por cheque à ordem da Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, no primeiro dia da formação junto do Secretariado, onde será passado o respectivo recibo.

As inscrições, limitadas a 25 participantes, devem ser realizadas até 23 de Abril para: Núcleo Distrital da Guarda da REAPN

Largo Paço do Biu, n.º 19 | 6300-592 Guarda

Tel: 271 227 506 | Fax: 271 227 507 | E-mail: [guarda@reapn.org](mailto:guarda@reapn.org)

**Nota:** Não se aceitam desistências no dia anterior à realização da formação.

Como tomou conhecimento desta acção de formação?

-----  
-----

Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta actividade de formação. Autorizo a REAPN a disponibilizar ao Sistema de Acreditação do DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação. ☐