



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Stress e *Burnout* nas Instituições Sociais – Conhecer para Prevenir

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. A juntar a isto, a complexidade dos contextos sociais em que operam os técnicos de intervenção social tem evoluído de modo exponencial, implicando, para uma intervenção eficaz e eficiente, que as equipas aumentem e diversifiquem a sua forma de atuação.

As áreas laborais da intervenção social exigem dos profissionais 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*.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Burnout: O que é? Como se previne?
2. Ambientes de trabalho saudáveis.
3. Promoção do bem-estar psicológico.
4. Conceitos de *distress* e *eustress*.
5. Fontes de stress ocupacional.
6. Doenças ocupacionais – causas, estratégias de prevenção e intervenção de reabilitação
7. Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal (*Coping*)
8. Guia de prevenção de *burnout* – principais resultados pessoais

OBJETIVO GERAL

Dotar os/as agentes de intervenção social de competências que permitam conhecer e identificar a síndrome de *Burnout*, desenvolvendo estratégias que permitam preveni-la.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os modelos explicativos de Stress e Burnout
- Adquirir competências e mecanismos de prevenção e redução e gestão do stress e quadros de burnout;
- Conhecer e identificar os indicadores de satisfação geral no trabalho;
- Conhecer os conceitos de *distress* e *eustress*;
- Conhecer e identificar as causalidades das doenças ocupacionais;

- Conhecer as estratégias de prevenção e a intervenção de reabilitação no âmbito das doenças ocupacionais.
- Criar ambientes promotores de sucesso

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias expositivas e metodologias teórico-práticas; Dinâmicas interativas; Aplicação de questionários de auto-cotação; Brainstorming; Estudo de caso; Avaliação contínua dos formandos.

DIAS: 17 e 24 de outubro de 2020

HORÁRIO: 10h00 – 13h00 | 14h00 – 17h00

DURAÇÃO: 12h (2 sessões de 6 horas)

LOCAL: sala 17 piso 0 - Edifício da Penteada- Universidade da Madeira

INSCRIÇÃO: Gratuita

PÚBLICO-ALVO: Profissionais e estudantes das áreas da saúde, educação e intervenção social, tais como: técnicos de serviço social, psicopedagogos, terapeutas ocupacionais, professores, educadores de infância, educadores sociais, animadores, entre outros.

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/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: Diva Fernandes

Licenciada em psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, é psicóloga especializada em psicologia da educação, desenvolvimento e aconselhamento.

Membro efetivo da ordem dos psicólogos portugueses, é pós-graduada em gestão de recursos humanos e especialização avançada em promoção da saúde ocupacional.

Possui uma vasta experiência de trabalho com instituições/organizações, no âmbito da promoção do conceito de “locais de trabalho saudáveis”: avaliação e intervenção do stress no trabalho, burnout, entre outras doenças relacionadas com a saúde ocupacional dos trabalhadores.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES Ficha de Inscrição em anexo /A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada.

As inscrições são limitadas a **24 participantes** e devem ser realizadas até ao dia **12 de outubro de 2020**

EAPN Portugal / Núcleo da Região Autónoma da Madeira

Avenida Luís de Camões, Conjunto Habitacional do Hospital, Bloco 13 R/C FT | 9000-168 Funchal

Telefone: 291 143 450 | eapn.funchal@eapn.pt



Apoio:

