

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Estratégias de Prevenção e Intervenção no Stress e Burnout

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. Áreas laborais como a intervenção social exigem de nós 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 da nossa vivência. Esta ação de formação pretende ter aplicabilidade prática no desempenho do papel social e profissional, podendo ser um contributo fundamental para a melhoria gestão de equipas nas organizações e/ou entidades.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. O que é o Mindfulness e as Terapias de 3ª geração?
2. A importância do Mindfulness e Terapias de 3ª Geração na gestão da mente e na capacidade de resolução de problemas;
3. Efeitos da Prática de Mindfulness;
4. Relação entre a prática de Mindfulness e a redução de estados de stress / burnout;
5. O que é o burnout? Mecanismos de desenvolvimento e de funcionamento do stress e burnout;
6. Causas e mecanismos de suscetibilidade ao stress/ burnout;
7. Sintomatologia e consequências do stress / burnout;
8. Prevenção de quadros de stress / burnout;
9. Erros e distorções cognitivas presentes em quadros de stress e burnout
10. Treino de resolução de problemas; Discussão de casos

OBJETIVO GERAL

Compreender o conceito de burnout, adquirir competências e técnicas de Mindfulness, gestão de mente, redução de stress, intervenção e prevenção de burnout, treino de resolução de problemas e exercícios práticos de Mindfulness e Terapias de 3ª Geração.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender a importância do Mindfulness e terapias de 3ª Geração na gestão da mente e resolução de problemas;
- Identificar a relação entre a prática de Mindfulness e a prevenção / intervenção em quadros de burnout;
- Compreender os mecanismos de desenvolvimento e funcionamento de stress/ burnout;
- Compreender as causas e mecanismos de suscetibilidade ao stress/ burnout, as suas consequências e sintomas;
- Adquirir competências e mecanismos de prevenção e redução e gestão do stress e quadros de burnout;
- Assimilar e compreender erros e distorções cognitivas nestes quadros e treino de resolução de problemas.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias pedagógicas: expositivo; interrogativo e ativo; Técnicas pedagógicas: simulação; exposição; estudos de caso; tempestade de ideias; exercícios práticos e dinâmicas de grupo. A avaliação é contínua: formativa, sumativa a partir de: formulação de perguntas / Observação / Participação; treino de competências e conhecimentos adquiridos;

DIAS 7 e 8 maio de 2018

HORÁRIO 9h30 - 12h30 | 14h00 - 17h00

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Vila Real da EAPN PT | Rua Dr. Francisco Sales da Costa Lobo lote 5, -1 r/c esquerdo, 5000-260 Vila Real

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

PÚBLICO-ALVO Técnicos/as Superiores, Chefias intermédias, Membros de direção, gestores de qualidade, diretores/as técnicos/as, dirigentes, coordenadores/as de equipas e projetos de entidades públicas e privadas.

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

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 e aproveitamento no final da formação

FORMADORA Sofia Rodrigues

Psicóloga Clínica, psicoterapeuta e formadora. Licenciada em psicologia pela FPCE da Universidade de Lisboa. Em 2004 desenvolveu a sua formação na área dos cuidados paliativos e mais recentemente na área da prestação de cuidados a pessoas idosas e dependentes pela Associação Portuguesa de Psicogerontologia. Exerce a sua atividade clínica privada ao nível da avaliação, aconselhamento e intervenção psicológica em adultos e casais, nas mais variadas problemáticas. Pós graduada em Terapia de Casal, Sexologia clínica. Formadora na área da psicologia da saúde – ansiedade, stress, depressão, estilos de comunicação, luto, autoestima, psicoterapia de 3ª geração (Mindfulness, técnicas de respiração e meditação).

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 maio para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Vila Real

Rua Dr. Francisco Sales da Costa Lobo lote 5, -1 r/c esquerdo, 5000-260 VR

T: 259322579 TIm: 964764081 | Fax: 259322001 | vilareal@eapn.pt

