



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO NO STRESS E NO BURNOUT

"Cada vez mais 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. Diversas áreas laborais tais como a intervenção social exigem de nós 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. 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 nas várias dimensões da nossa vida."

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Compreender os mecanismos de desenvolvimento e funcionamento do stress/burnout;
2. Adquirir competências e mecanismos de prevenção, redução e gestão do stress e quadros de burnout;
3. Assimilar e compreender quais os principais erros e distorções cognitivas presentes em quadros de stress e burnout;
4. Aplicabilidade prática das Terapias de 3ª Geração na prevenção e intervenção em quadros de stress e burnout.

OBJETIVOS GERAIS

- Compreender o conceito de Burnout; Adquirir competências e técnicas de Mindfulness, gestão de mente, redução de stress, intervenção e prevenção de quadros de burnout; Adquirir competências e treino de resolução de problemas.
- Treino e exercícios práticos de Mindfulness e Terapias de 3ª Geração.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- O que é o *Mindfulness* e as *Terapias de 3ª Geração*; A importância do *Mindfulness* e das *Terapias de 3ª Geração* na Gestão de Mente e na capacidade de Resolução Ativa de Problemas; Efeitos da Prática de *Mindfulness*;
- Relação entre a prática de *Mindfulness* e a prevenção/intervenção em quadros de Burnout;

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos expositivos, interrogativos e ativos, dinâmica de grupos, tempestade de ideias, exercícios práticos.

DIAS 15 e 16 de janeiro de 2018

HORÁRIO 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 17h00

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL Instalações do Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal na Rua do Jornal Ala Esquerda 20, Beja

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

PÚBLICO-ALVO Profissionais na área social, saúde e psicologia, entre outros das instituições e estudantes

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 Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Experiência em contexto hospitalar dos quais destacam os serviços de queimados e poli traumatizados. Em 2004 desenvolveu a sua formação na área dos cuidados paliativos e mais recentemente na área de prestação de cuidados a pessoas idosas e dependentes, pela Associação Portuguesa de Psicogerontologia. Exerce a sua atividade em clínica privada ao nível da avaliação, aconselhamento e intervenção psicológica em adultos e casais, nas mais variadas problemáticas (depressão/estados depressivos, ansiedade/stress/ataques de pânico, dificuldades relacionais/conjugais, dificuldades de comunicação/assertividade, autoestima/imagem, luto, sexologia clínica, entre outras). Pós-Graduada em Terapia de Casal e em Sexologia Clínica. Formadora na área da Psicologia e Saúde - Ansiedade, Stress, Depressão, Gestão de Tempo, Estilos de Comunicação/Comunicação Consciente e Não Violenta, Luto, Auto-Estima, Psicoterapia de 3ª Geração (Mindfulness, Compaixão, Técnicas de Respiração e Meditação). Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos.

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 11 de janeiro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Beja

Rua do Jornal Ala Esquerda, 20 | 7800-301 Beja

telefone: 284325744 fax: 284325745 e-mail: n.beja@eapn.pt

