

Ação de Formação

Síndrome de Burnout: Reconstruindo um Percurso Profissional Gratificante

2 e 3 de Junho 2011

LOCAL DE REALIZAÇÃO

Núcleo Distrital de Lisboa

HORÁRIO

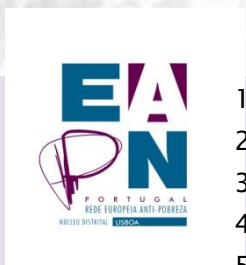
09.30h | 12.30h

14.00h | 17.00h

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

Núcleo Distrital de Lisboa
Rua Soeiro Pereira Gomes, N.º 7
Apartamento 311
1600-196 Lisboa
telefone 217986448
fax 217976590
E-mail: lisboa@eapn.pt
Site: www.eapn.pt

Entidade Promotora



O *Burnout* é uma síndrome de esgotamento profissional, onde as pessoas sentem uma exaustão física e emocional que se manifesta por um desinteresse e decepção em relação à atividade profissional, com sintomas de ansiedade e depressão. É uma forma extrema de *stress* profissional mais frequente em pessoas que trabalham diretamente com públicos difíceis e que por isso está também associada à área social, nomeadamente no trabalho direto com idosos que padecem de demências e problemas de saúde, pessoas com deficiências profundas, casos difíceis de resolver relacionados com crianças e jovens, entre outros. Tendo em conta que esta síndrome tem consequências ao nível pessoal e no desempenho profissional, é fundamental que se esteja atento para os sintomas, mas também se procure fazer uma prevenção eficaz de forma a impedir que os trabalhadores venham a sofrer de *Burnout*.

OBJETIVOS

Geral: Dotar os/as agentes de intervenção social de competências que permitam prevenir a síndrome de *Burnout*, desenvolvendo estratégias que promovam o bem-estar subjetivo 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 vs Engagement*
- Definir um plano de mudança adaptado à individualidade de cada formando

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. *Stress*: um aliado da adaptação
2. *Burnout*: O Fantasma do Bem-estar
3. Emoções: Uma Paleta de Cores do Sentir
4. Gestão de Emoções: Em Busca de Qualidade de Vida
5. Fluir: deixar-nos levar pela magia de fazer acontecer
6. Ciclo de Mudança: O Caminho Faz-se Caminhando
7. Planos de Mudança: Eu Agora vou Fazer

CALENDARIZAÇÃO

2 e 3 Junho 2011

DURAÇÃO

12 Horas

INSCRIÇÃO

Associados: 30 €

Não Associados: 50 €

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação contínua / de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO

Formação presencial

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, atualmente 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.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

Será utilizado um conjunto diversificado de metodologias pedagógicas que permitem tornar a formação apelativa, e assim, facilitar a participação dos formando e a consequente vontade de mudança nas abordagens efetuadas

PÚBLICO-ALVO

Técnicos e dirigentes de organizações não governamentais de solidariedade social.

CERTIFICADO

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

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Condição da associação perante a EAPN/Portugal | 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: 30€ **Não Associados: 50€**

O pagamento deverá ser efetuado preferencialmente por cheque à ordem da EAPN/Portugal, no primeiro dia da formação junto do Secretariado, onde será passado o respetivo recibo.

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até 30 de Maio para:

Núcleo Distrital de Lisboa

Rua Soeiro Pereira Gomes, 7 apartamento 311 | 1600-196 Lisboa

Tel: 217 986 4486 | Fax: 217 976 590 | E-mail: lisboa@eapn.pt

Como tomou conhecimento desta ação de formação?

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