

## 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](http://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 otimista 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.