

HS

HIGH SKILLS

Formação e Consultoria

Seminário A Psicologia Positiva para Prevenção do Burnout



Seminário - A Psicologia Positiva para Prevenção do Burnout

A complexidade dos contextos organizacionais e sociais tem evoluído de modo exponencial, implicando, para uma maior eficácia e eficiência, que as equipas aumentem e diversifiquem a sua forma de atuação. As emergências diárias e a pressão sentida no quotidiano exigem assim que os profissionais atuem de forma coordenada, em equipas coesas, flexíveis, resilientes e criativas, orientadas para as soluções e recursos existentes. Tal postura implica assim que os profissionais estejam atualizados do ponto de vista técnico, mas que estejam também atentos ao seu “eu” e à sua saúde física e mental, uma vez que quando esta não está bem, tem impacto na forma como trabalha, levando a perda de produtividade e eficácia nas organizações.

O plano de formação apresentado é elaborado a partir das abordagens da Psicologia Positiva que contribuem para a prevenção do Stress Profissional e do Burnout e promoção de bem-estar, trabalho de equipa e mudança organizacional, têm demonstrado resultados com impacto positivo no envolvimento dos profissionais e bem-estar subjetivo dos mesmos.

Este seminário tem como objetivos que os participantes fiquem aptos a:

- Definir o conceito de stress
- Distinguir conceito de stress, stress profissional e Burnout;
- Conhecer antecedentes e causas do Stress Profissional e Burnout;
- Identificar manifestações do Stress Profissional e Burnout;
- Conhecer as consequências do Stress Profissional e Burnout;

Data e Local:

- **20-05-2020** | Avenida da República, 1629, 4º esq., **4430-206 Vila Nova de Gaia**
- **21-05-2020** | Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 **Lisboa**

Duração: 7 horas

Horário: 9h00 às 17h00

Preço: 200,00€+IVA

Nota caso efetue a sua inscrição duas semanas antes da data do seminário tem um desconto de 10%.

Este seminário inclui: Kit de participação + Certificado de Formação

Oradora em Lisboa: Dra. Elisabete Fonseca

Formadora desde 2012 nomeadamente na Área comportamental e desenvolvimento pessoal, nas seguintes vertentes:

- Técnicas de Comunicação/Comunicação Assertiva;
- Comunicação Institucional;
- Técnicas de Atendimento/Atendimento Telefónico e Presencial;
- Gestão das Emoções, Liderança e Gestão de Equipas, Gestão de Stress e Gestão do Conflito, Gestão de Stress Profissional e Prevenção de Riscos Psicossociais, Animação e dinâmicas de grupo, Gestão de Tempo e Organização do Trabalho;
- Técnicas de Procura Ativa de Emprego;



Com experiência também na área de apoio a crianças e jovens: técnicas de animação para crianças e jovens, comunicação infantil, intervenção com crianças e jovens em risco; Área trabalho social e orientação: técnicas de animação para a terceira idade, animação sociocultural, atendimento e gestão de utentes, intervenção com crianças e jovens em risco;

Na área de Turismo e Lazer dá formações em Gestão de Eventos e Projeto de Organização de Eventos – Planeamento e Gestão;

Especializada em Igualdade de Género, Prevenção Violência Doméstica.

Ministra também Formação pedagógica inicial e contínua de formadores: módulos 1,2,3,4,5,8 e 9, avaliação da formação, animação de grupos - (formações ministradas em regime presencial e em e-learning através de várias entidades formadoras certificadas).

Formação Académica

- Mestrado em Psicocriminologia pelo ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida;
- Licenciatura em Psicologia, área Clínica pelo ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida;
- Detentora do Certificado de Competências Pedagógicas.

Experiência Profissional

- Desde 2019 - Formadora e Consultora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda.
- Desde 2016 - Psicóloga/Coordenadora - intervenção comunitária e implementação e coordenação do projeto intergeracional FaCtor COOL (crianças/jovens e seniores) – (COOL COOP – Cooperativa de Solidariedade Social);
- Desde 2015 - Cliente mistério - auditoria a diversas empresas de consultoria e avaliação de desempenho dos seus colaboradores;
- De 2008 a 2014 – Psicóloga - acompanhamento psicológico individualizado e mediação familiar; elaboração e realização de projetos (competências sociais e pessoais, formação parental e saúde juvenil);
- De 2010 a 2013 - Psicóloga - acompanhamento psicopedagógico a crianças e jovens na Terra Janota- Atividades de tempos livres;
- De 2006 e 2008 - Técnica Projeto Família -Acompanhamento e intervenção com famílias com crianças e jovens em risco no Movimento Defesa da Vida;
- De 2006 a 2008 - Aplicadora provas psicológicas com o objetivo de aferir e adaptar à população portuguesa no CEGOC.

Oradora no Porto: Dra. Sandra Cunha

Pedagoga com 15 anos de experiência na área da Educação e Formação, responsável desde 2012 pelos Programas de Desenvolvimento Pessoal & Profissional, Workshops e Consultoria em Educação & Formação na 10dedosvalentes – Arquitetura, Imagem e Educação.

Exercício de diferentes funções ligadas à gestão e coordenação de formação desde 2005 (e.g., Técnica Superior de Formação do IEFP, I.P. e Gestora da Formação da Ordem dos Arquitetos).

Formadora Certificada desde 2004, com vasta experiência na Área Comportamental e de Desenvolvimento Pessoal, em temáticas tais como:

- Inteligência Emocional e Criatividade;
- Gestão de Conflitos e Negociação;
- Comunicação;
- Gestão do Tempo e Gestão do Stress;
- Liderança e Gestão de Equipas;
- Gestão de Reclamações;
- Expressão Dramática.



Organizadora e Oradora em Reuniões Científicas desde 2003.

Formação Complementar em Coaching, Mentoring e Igualdade de Género.

Formação Académica

- Licenciada em Ciências da Educação pela FPCEUC, em 2004;
- Mestre em Ciências da Educação, Domínio de Desenvolvimento Local e Formação de Profissionais da Formação pela FPCEUP, em 2011;
- Certificado de Competências Pedagógicas nº EDF 51978/2004 DN;
- Detentora do Certificado de Competências Pedagógicas

Experiência Profissional

- Desde 2019 - Formadora e Consultora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda.
- 2017-2018 - Gestora de Formação / Coordenadora Pedagógica, Ordem dos Arquitetos.
- Desde 2012 - Consultora / Pedagoga na 10dedosvalentes – arquitetura, imagem e educação.
- Desde 2012 - Freelance Writer
- 2009-2011 - Técnica Superior de Formação, IEFP, I.P.
- Desde 2005 - Formadora Certificada em formações da Área Comportamental, Desenvolvimento Pessoal, Cursos de Formação Pedagógica de Formadores, Formação de Professores, Ciências Da Educação, Gestão e Coordenação da Formação
- 2005-2008 - Técnica de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, IEFP, I.P.
- 2003-2004 | Técnica Superior de Educação Especial Estagiária, ANEIS.

Temas do Seminário

Módulo I - Stress Profissional: quando o trabalho prejudica

- Conceito de *Stress*;
- Agentes *Stressores*;
- Conceito de *Stress* Profissional;
- Antecedentes e causas do *stress* profissional;
- Manifestações do *stress* profissional.

Módulo II –Burnout: O Fantasma do Bem-estar

- Conceito de *Burnout*;
- Consequências do *Burnout*;
- Fatores preditores e moderadores do *Burnout*.

Módulo III – Planos de Mudança: Eu Agora vou fazer

- Medidas de autoproteção do *stress* profissional e *Burnout*.

Módulo IV – Período de debate sobre a temática

LIMITE MÁXIMO DE PARTICIPANTES - 12



Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: geral@highskills.pt | Telefone: +351 217 931 365

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

Se tem mais do que uma inscrição, consulte-nos, pois, têm desconto de grupo associado!

High Skills – Formação e Consultoria, LDA.

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

Cancelamentos e não comparências

O(s) formando(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

Contactos para mais informações

E-mail: geral@highskills.pt | Telefone: +351 217 931 365

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa – Portugal

Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail geral@highskills.pt

| 1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final) | | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|--|
| Entidade: | | | |
| Responsável: | | | |
| Morada: | | | |
| Código Postal: | | | |
| Nº Contribuinte / Fiscal: | | | |
| Telefone: | | | |
| E-mail: | | | |
| 2. DADOS FORMANDO(S) | | | |
| Nome: | | | |
| E-mail: | | | |
| Naturalidade (Junta de Freguesia): | | | |
| Seminário: | Seminário A Psicologia Positiva para Prevenção do Burnout | | |
| Data Nascimento: | | Nacionalidade: | |
| Nº de Doc de Identificação | | Data de Validade: | |