

A Psicologia Positiva Para Prevenção do Burnout

Objetivos Gerais

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 às suas emoções – não raras as vezes que sentimos que a energia dos primeiros anos no ativo se vai esgotando: surge a fadiga, o desencanto e até o questionar da pertinência do seu trabalho.

O plano de formação apresentado é elaborado a partir das abordagens da Psicologia Positiva e do Inquérito Apreciativo, cuja investigação e aplicação nos contextos de Gestão de Emoções, prevenção de *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.

Objetivos Específicos

No final deste Curso os formandos ficaram aptos a:

- 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 (atividade individual);
- Reconhecer a importância da Gestão de Emoções no contexto Profissional;
- Identificar estratégias possíveis, de âmbito individual, para promover o Bem-Estar e prevenir o Burnout;
- Identificar estratégias de Equipa para promover o Bem-estar e prevenir situação de Burnout;
- Conhecer o Ciclo de Mudança de Prochaska e Di Clemente e identificar o estágio em que se encontra, face a Burnout;
- Definir um plano de mudança e coping adaptado à individualidade de cada formando (atividade individual).

Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que pretendam obter conhecimentos sobre Burnout e a sua relação com a Psicologia Positiva.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.

- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Burnout: O Fantasma do Bem-estar

Módulo II – Emoções: Uma Paleta de Cores do Sentir

Módulo III – Gestão de Emoções: Em Busca de Qualidade de Vida

Módulo IV – Ciclo de Mudança: O Caminho Faz-se Caminhando

Módulo V – Planos de Mudança: Eu Agora Vou Fazer

Módulo VI – A Empresa, a Minha Carreira e Eu

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.