

Como fazer face à exaustão e desânimo?

Sessão formativa em Burnout e stress ocupacional

A vulnerabilidade, a dor e o sofrimento fazem parte das vivências profissionais do cuidar. A Rede Social, atenta ao desgaste emocional que estes factores podem causar nos profissionais, proporciona um espaço de aprendizagem e análise sobre como lidar com os agentes que desencadeiam o *burnout* e o *stress* ocupacional.



DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais pertencentes às entidades e redes de parceria da Rede Social de Cascais

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O que é a síndrome de burnout?;
- Sinais de alarme e níveis de gravidade;
- Aprender a lidar com conflitos interpessoais;
- Alterações do comportamento e humor.

OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Apresentar e debater o conceito de burnout, sinais, consequências e maiores riscos psicossociais.

QUANDO E ONDE

25 de Maio

1 sessão das 14h30 às 16h30
2h horas de formação
Plataforma *Teams*

COMPARTICIPAÇÃO

Formação **Gratuita**

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

- Ordem de chegada da inscrição
- Funções ativas nas redes de parceria da Rede Social
- Diversidade de organizações da Rede Social, para abranger um maior número de entidades

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO / PARTICIPAÇÃO

Sim

INSCRIÇÕES E OUTRAS INFORMAÇÕES

As inscrições são limitadas até 10 participantes e decorrem até ao próximo dia **17 de Maio**.

Inscrição através do preenchimento do questionário: <https://forms.gle/o7JquP4Vr92Q7QAY6>

Qualquer questão adicional enviar para: [rede.social.formacao@cm-cascais.pt](mailto:redesocial.formacao@cm-cascais.pt)

Acesso à plataforma *Teams* – requisito essencial

ENTIDADE FORMADORA

Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário com o patrocínio da Servilusa

FORMADORA

Ana Costa - Psicóloga Clínica e da Saúde, pós graduada em Neuropsicologia e Demências. Psicoterapeuta.
Formadora certificada