

Ação de Curta Duração

Estarei em “Burn-out”?

Sintomas e Estratégias de Prevenção



Instituto de Desenvolvimento
Mestre Catarina Cunha

Destinatários: Pessoal Docente e Pessoal Não Docente
Local: AE Cristelo
Data: 17 de junho
Horário: 17h – 20h
Duração: 3 horas

Inscrições: <https://goo.gl/FnQYK0>

Limite de Inscrições: 50 lugares

Conteúdos previstos:

Definição de burn-out;
Distingão entre stress e burn-out;
Sinais e sintomas de burn-out;
Burn-out vs. Depressão – semelhanças e diferenças;
Prevalência do burn-out na população geral e na classe docente;
Consequências do burn-out: a nível pessoal, familiar e social, profissional e na saúde física;
Intervenção especializada: quando é necessário recorrer a um médico/psicólogo?
E o que fazer quando identifico que um/a colega está em burn-out?

Estratégias comportamentais de prevenção de burn-out:
Alimentação saudável e exercício físico;
Gestão de tempo;
Balança de prioridades de vida;
Higiene do sono.
Intervenções psicológicas para o burn-out: aspetos gerais do modelo Cognitivo-Comportamental e dos modelos de 3ª geração (Mindfulness e Acceptance & Commitment Therapy);
Mindfulness para o burn-out: como viver no presente pode ser libertador para o stress?
Definição de Mindfulness;
Conceito de Piloto Automático;
Benefícios da prática de Mindfulness, em geral, e em particular para o burn-out;
Como praticar? Práticas formais vs. informais.