

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 D. António Ferreira Gomes
Data:	13 de maio
Horário:	17h – 20h
Duração:	3 horas

Inscrições: <https://goo.gl/vkZYyA>

Limite de Inscrições: **50 lugares**

Conteúdos previstos:

Definição de burn-out;

Distinção 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.