



Governo dos Açores
Secretaria Regional da
Educação e dos
Assuntos Culturais



ENTIDADE FORMADORA



PROGRAMA

Designação do Curso: “Gerir o Stress e evitar o *Burnout* com Inteligência Emocional”

Entidade Promotora: Entidade Formadora da Escola Básica e Secundária da Povoação

Destinatários: Todos os grupos de docência

Formadora: Marta Tavares

Local da Formação: EB2,3/S Maria Isabel do Carmo Medeiros

Data: 10/07/2023 a 12/07/2023

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 0: Introdução à formação

- Apresentação dos formandos e da formadora;
- Explicitação do plano de trabalho a desenvolver: conteúdos, objetivos, metodologia, calendarização e avaliação.

Módulo 1: *Burnout*: o fantasma do bem-estar

- Burnout*: conceito e prevalência;
- Reconhecer e compreender o *burnout*.

Módulo 2: Gestão Emocional: em busca de qualidade de vida

- Introdução à inteligência emocional;
- Reconhecer, identificar e entender as emoções;
- Estratégias de prevenção do *burnout*;
- Promoção do bem-estar e minimização de riscos.

Módulo 3: Avaliação Sumativa

- Síntese e avaliação da formação.

OBJECTIVOS

Gerais:

- Desenvolver estratégias de prevenção do *stress* e *burnout*.
- Aprender a reconhecer e a identificar emoções;
- Perceber a importância da gestão emocional na promoção do bem-estar

Específicos:

- Entender o *burnout*;
- Conhecer o conceito de inteligência emocional e a sua aplicabilidade no quotidiano;
- Reconhecer a importância da gestão emocional no contexto profissional;
- Identificar estratégias possíveis, de âmbito individual, para promover o bem-estar e prevenir situações de *burnout*.

METODOLOGIAS E INSTRUMENTOS

Este curso, dada a sua natureza é desenvolvida com recurso a uma metodologia ativa com base em técnicas de exposição, de demonstração, formulação de questões, *brainstorming*, *role play*, dinâmicas de grupo, estudos de caso, simulações, visionamento de vídeos e partilha de experiências pessoais.

A metodologia empregue visa que os formandos participem na procura e construção do “saber”, procurando “saber-fazer” e “saber-ser”.

Total de formandos: 20

Total de horas de formação: 15