



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