



PALESTRA

BURNOUT

Dra. Catarina Cunha

DATA_12 de junho_2017

HORA_das 16:00h às 19:00h [3 horas]

LOCAL_AUDITÓRIO DA
ESCOLA SECUNDÁRIA DE
PAREDES

Programa

Objetivos

- Compreender e sensibilizar os professores para o que é o *burnout* e as suas consequências;
- Aprender a identificar os principais sinais e sintomas de *burnout*, em si ou nos colegas;
- Aprender estratégias comportamentais de prevenção do *burnout* que possam ser utilizadas no dia-a-dia;
- Conhecer diferentes formas de tratamento do *burnout*.

Conteúdos

- Definição de *burnout*;
- Distinção entre *stress*, *burnout* e depressão;
- Sinais e sintomas de *burnout*;
- *Burnout* na classe docente: prevalência e características específicas;
- Consequências do *burnout* nos professores;
- Intervenção especializada;
- Estratégias comportamentais de prevenção de *burnout*;
- *Mindfulness* para o *burnout*;
- Conceito de Piloto Automático;
- Benefícios da prática de *Mindfulness*, em geral, e em particular para o *burnout*.

Inscrições

<https://goo.gl/forms/iMCLNqCfA2AC32Nz2>

- Destinatários_Todos os grupos de recrutamento.
- Critério de seleção_Ordem de inscrição.
- Data limite de inscrição_8 de junho de 2017.

O pedido de reconhecimento desta palestra como ação de formação de curta duração será submetido à Comissão Pedagógica do CFAEPPP para certificação, ao abrigo do Despacho n.º 5741/2015, de 29 de maio.