



## **Burnout – Técnicas de Prevenção**

### **1. ENQUADRAMENTO**

A Síndrome de Burnout afeta anualmente 40 milhões de pessoas na União Europeia e corresponde ao prejuízo de mais de 20 milhões de euros (Velázquez, 2008). A Administração Pública não é imune a ela, contudo, existem poucos estudos que a abordem no setor público. O STE preocupado com os trabalhadores/as da Administração Pública, disponibiliza aos seus associados o curso **Burnout – Técnicas de Prevenção**.

### **2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

O Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” encontra-se dividido nas seções temáticas que a seguir se discriminam, sendo as mesmas lecionadas de forma sequencial e encadeada, dentro dos propósitos e objetivos que se definem nos pontos seguintes.

1. Apresentação do curso(0h30m)
2. Definição de Burnout (1h00m)
3. Origens de Burnout(2h00m)
4. Sinais de Burnout (2h00m)
5. Fases de Burnout (2h00m)
6. Ferramentas de combate ao Burnout (2h00m)
7. A roda da Vida(2h00m)
8. Inteligência Emocional e Burnout(2h00m)
9. Encerramento e avaliação final (0h30m)

### **3. OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM**

#### **4. OBJECTIVOS GERAIS**

O Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” tem o seguinte objetivo geral:



No final da formação todos formandos estarão aptos a identificar, em si e nos outros, os sinais de Burnout para que consigam evitá-lo, controlá-lo e preveni-lo.

## 5. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

No final do Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**”, os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar atempadamente os primeiros sinais de Burnout: em si e no outro
- Indicar quais as consequências do estado de Burnout.
- Adquirir conhecimentos e ferramentas que evitem os colaboradores chegarem à situação de Burnout.

## 6. DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” os quadros da Administração Pública.

## 7. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interativos. O modelo de formação presencial é assim substituído por este formato, utilizando-se plataformas e programas informáticos que permitem a interação entre os formandos e o desenvolvimento de salas e grupos de trabalho mais reduzidos.

A ação terá uma componente teórica e prática. A componente teórica será fundamentada numa apresentação que vai sendo calibrada com exemplos e/ou testemunhos das pessoas presentes (quando propício e de forma voluntária) assim como será usada a técnica de story telling. A componente prática é fundamentada em trabalho individual e em pequenos grupos para identificação através de imagens e exemplos, de sinais de burnout e tentativas de intervenção hipotéticas com ajuda do profissional orientador.

## 8. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)

No desenvolvimento do Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.



## 9. RECURSOS (SUPORTES) PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS

Será facultado o “Manual do Formando” em formato E-book e disponibilizados, em formato digital, os conteúdos e informação necessária ao desenvolvimento dos trabalhos práticos.

## 10. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO

O Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

**OFP** - Outra formação profissional não englobada no Catálogo Nacional de Qualificações  
**Formação à Distância** – Totalmente online

## 11. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

A metodologia de avaliação do Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” baseia-se na realização de Testes de avaliação final (aprendizagem) e de questionários de avaliação da ação (qualidade da formação).

## 12. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO

O Curso de “**Burnout – Técnicas de Prevenção**” desenvolver-se-á durante 14 horas (7 horas/dia, 2 dias), no horário compreendido entre 09H00 e as 12H30 e entre as 14h00 e as 17h30.

## 13. PRÉ-REQUISITOS

Ser associado do STE e ter as quotas em dia.

## 15. REFERÊNCIAS E DATAS

REF. 208.2022.01

31 de março e de 1 abril de 2022.

## 14. FORMADORA

### **Dr.ª Virna Martins**

Licenciatura em Educação física e Desporto Partner da Bewell Portugal | Wellness Corporativo Consultora de projetos de Saúde desde 2017 no Ginásio fez parte da Direção Corporate Massage de 2002- 20012 Corporate Massage, atualmente é Sócia geral da BV Eventos Lda, na organização de eventos corporativos.