

Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias de Prevenção

1. ENQUADRAMENTO

O burnout deixou de ser um problema individual para se afirmar como um risco psicossocial organizacional, reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como fenômeno ocupacional. Na Administração Pública, a sobrecarga de trabalho, a rigidez burocrática e o desgaste do contacto permanente com o cidadão tornam esta realidade particularmente exigente. A presente proposta parte da compreensão do contexto e da ciência do burnout, desenvolve competências de prevenção a dois níveis complementares — individual e organizacional — e culmina na concepção de um plano de prevenção sustentável, aplicável à realidade de cada participante.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

O Curso de “**Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias de Prevenção**” está organizado da seguinte forma:

1. A Sociedade de Alta Exigência” (3h30m)

Enquadramento Contextual: o Impacto da “Era do Fast-Tudo” na Saúde Mental |
Burnout no contexto Organizacional

2. Burnout — Compreensão e Diagnóstico (3h30m)

À Beira da Exaustão: uma Trajetória de Desgaste Progressivo | Modelos Teóricos e
Explicativos | Consequências Multidimensionais do Burnout

3. Estratégias de Prevenção do stress e Auto regulação (4h30m)

Identificação e Prevenção Precoce | Estratégias de Autoproteção | Manter o Foco e o
Equilíbrio Emocional em Ambientes Desafiantes

4. Estratégias e Ferramentas Organizacionais para a Prevenção do Stress e do Burnout (3h00m)

Cultura de Feedback e Reconhecimento | Liderança e Comunicação Organizacional |
Liderança e Comunicação Organizacional

5. Implementação e Sustentabilidade de Medidas Preventivas (3h30m)

Desenvolvimento de Programas de Prevenção Sustentáveis | Casos Práticos e
Simulações | Encerramento e Avaliação Final

3. OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

OBJECTIVOS GERAIS

O Curso de “**Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias de Prevenção**” tem como objetivo geral:

Capacitar os formandos de forma que consigam identificar, em si e nos outros, os sinais de Burnout, aplicar estratégias de prevenção, de gestão e controlo.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

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

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

4. DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso de “**Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias de Prevenção**” os quadros da Administração Pública.

5. 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.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)

No desenvolvimento do Curso de “**Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias 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*.

7. RECURSOS (SUPORTES) PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS

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

8. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO

O Curso de “**Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias 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.

9. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

A metodologia de avaliação do Curso de “**Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias de Prevenção**” baseia-se na realização de formulário identificação de stress organizacional e Testes de avaliação final (aprendizagem) e de questionários de avaliação da ação (qualidade da formação).

10. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO

O Curso de “**Burnout — Riscos, Impactos e Estratégias de Prevenção**” desenvolver-se-á durante 18 horas, no horário compreendido entre 09H00 e as 12H30 e o último dia 16 de novembro (09h00–13h00)

11. PRÉ-REQUISITOS

Ser associado do STE e ter as quotas em dia.

12. REFERÊNCIAS E DATAS

REF. 208

3, 5, 11 e 12 de novembro (09h00–12h30) e 16 de novembro (09h00–13h00)

13. FORMADORA

Ana Costa Campos

Licenciada em Comunicação, Psicóloga e mestre em Psicologia Social, pós-graduada em Sociologia da Família e doutoranda em Sociologia, é também Trainer e Coach com PNL. Com quase 20 anos de trabalho nas áreas de comunicação e marketing, é na formação e na divulgação das ferramentas da Programação Neurolinguística (PNL) e de desenvolvimento pessoal que tem investido os últimos anos da sua experiência.