



A NOSSA
MISSÃO
É A SUA
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta
Apartado 7049
3046-901 Coimbra

Tel: 239 800 400

formacao@fbb.pt
fbb.pt/cfbb

[linkedin.com/formacao-cfbb](https://www.linkedin.com/company/formacao-cfbb)
[facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto](https://www.facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto)



O Burnout - Prevenção

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO



CF
BB

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO

OBJETIVO GERAL

Abordagem dos principais aspetos teórico-práticos acerca da Síndrome de Burnout

DESTINATÁRIOS/AS

Este curso destina-se a todas as pessoas que pretendem compreender melhor o fenómeno do burnout e adquirir estratégias eficazes de prevenção, nomeadamente:

- . Profissionais de áreas com elevados níveis de stress, como saúde, educação, serviços sociais e segurança
- . Gestores e responsáveis de equipas preocupados com o bem-estar dos colaboradores
- . Técnicos de recursos humanos e profissionais da área da saúde ocupacional
- . Psicólogos, coaches e outros profissionais de apoio ao desenvolvimento pessoal e profissional
- . Estudantes e recém-licenciados que pretendam preparar-se para enfrentar os desafios do mundo laboral
- . Público em geral interessado em promover o equilíbrio entre vida pessoal e profissional

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Exposição das principais metodologias voltadas à prevenção (organizacional/individual) do Burnout;
- . Realização de atividade teórico-prática com possibilidade de promover discussão/interação entre os participantes.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- . O que é o Burnout?
- . Sintomas associados
- . Diagnóstico
- . Tratamento
- . Prevenção
- . Discussão de casos práticos.

CARGA HORÁRIA

4 horas

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

No final do curso os/as participantes devem saber os tópicos mais relevantes acerca do tema/principalmente no que concerne à prevenção do Burnout.

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação contínua, presencial | em regime de E-learning | em regime de b-learning

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Exposição teórica/exemplos práticos

TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação Teórica – múltipla escolha

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

O que ninguém te contou sobre o Burnout/Marcos Mendanha

CERTIFICAÇÃO

No final do curso, aos formandos que tenham uma assiduidade de 80% será emitido um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria em vigor. O certificado será emitido através da Plataforma SIGO, ficando automaticamente registada a frequência da formação no Passaporte Qualifica.

ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto

ENQUADRAMENTO