

# WORKSHOP



## n1 SELF-CARE

### REDUÇÃO DO STRESS E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

#### Objetivo:

Aprender estratégias e ferramentas que permitam implementar um programa de Self-Care, com vista à prevenção e redução do stress, burnout e fadiga por compaixão e, simultaneamente, para manter e promover o bem-estar pessoal.

#### Descrição

O ato de cuidarmos de nós próprios é fundamental. Para os profissionais que trabalham na área social, muitas vezes, é uma questão de sobrevivência. O Self-care não é apenas um conjunto de atividades isoladas que levamos a cabo, mas é, principalmente, um estado mental específico que promovemos através da autoconsciência, autorregulação e autoeficácia. Este curso está focado no desenvolvimento de ferramentas com vista ao desenvolvimento de atividades e práticas que restaurem e/ou promovam o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional para preservar o próprio, a sua felicidade, relacionamentos e carreira.

#### Destinatários

Psicólogos, Assistentes Sociais, Professores, Educadores, Técnicos de Intervenção Psicossocial ou outros profissionais que trabalhem em contextos desafiadores e exigentes.

#### Neste workshop irá aprender a:

- Reconhecer a importância do Self-care e do bem-estar na sua vida
- Ficar inspirado e motivado para integrar o self-care no seu dia-a-dia
- Aprender a identificar oportunidades no seu quotidiano para implementar o self-care
- Criar oportunidades para aumentar a alegria, fortalecer a resiliência e melhorar o bem-estar

#### INFORMAÇÕES

Data: 3 Abril 2019  
Horário: 10h00-13h00; 14h00-17h00  
Valor: 35€ (associados com quotas em dia 25€)  
Local: Associação Pressley Ridge

#### FORMADOR

Paulo Gomes, Psicólogo

#### INSCRIÇÕES

21 493 42 68 | [academiapr@pressleyridge.pt](mailto:academiapr@pressleyridge.pt)

#### CONTACTE-NOS

[academiapr@pressleyridge.pt](mailto:academiapr@pressleyridge.pt)  
[www.pressleyridge.pt](http://www.pressleyridge.pt)  
+351 21 493 42 68  
Av.º Fernando Lopes Graça 7B,  
Casal da Mira | 2650-439 Amadora