

Ficha da Acção

Designação Gestão de Stress e Burnout em Professores

Região de Educação **Área de Formação** A B C D

Classificação Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

Duração

Nº Total de horas 15 Nº de Créditos 0,6

Cód. Área D06 **Descrição** Relações Humanas,

Cód. Dest. 15 **Descrição** Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário

Dest. 50% SD **Descrição** Sem destinatários

Reg. de acreditação (ant.)

Formadores

Formadores com certificado de registo

B.I. 10334952 **Nome** Ana Teresa Ribeiro Conde **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-31812/12

Componentes do programa 15 **Nº de horas** 15

Formadores sem certificado de registo

Anexo A

A preencher nas modalidades de Curso, Módulo, DSES e Seminário

Razões justificativas da acção e a sua inserção no plano de actividades da entidade proponente

A profissão docente é considerada como uma das mais stressantes, podendo o stress ocupacional crónico conduzir ao burnout. Nos últimos tempos, tem sofrido alterações profundas, sendo frequentemente desvalorizada e alvo de inúmeras críticas. O recurso a apoio especializado é frequente numa percentagem tão significativa que esses especialistas reconhecem que esta camada profissional está, de longe, sujeita a situações tão stressantes que dificilmente se encontram noutras profissões.

Objectivos a atingir

Esta formação tem como objetivo principal fornecer os 'indicadores' básicos que permitam reconhecer e evitar o síndrome do Burnout e aprender a gerir o Stress. Para isso, serão objetivos mais específicos:

- ? Identificar o conceito de stress
- ? Identificar tipos de stress
- ? Reconhecer os factores do stress
- ? Conhecer as consequências do stress
- ? Explicar a forma como o stress laboral afecta os professores
- ? Definir o conceito do síndrome de Burnout
- ? Explicar a forma como o síndrome de Burnout afecta os professores
- ? Reconhecer as variáveis que inferem no síndrome de Burnout
- ? Reconhecer os sintomas de Burnout
- ? Identificar as causas de Burnout
- ? Identificar as consequências de Burnout
- ? Identificar as condutas perturbadoras na convivência de aula/sessão
- ? Saber como evitar o Burnout

Conteúdos da acção

1. Enquadramento teórico 1h
2. Ser professor actualmente 1h
3. Motivação na profissão docente 2h
4. Stress no trabalho 2h
5. Estratégias de coping 2h
6. O papel do suporte social 2h
7. Burnout 3h
8. Burnout na profissão docente 2h

Metodologias de realização da acção

São privilegiados os métodos participativos que posicionam os formandos no centro do processo de ensino-aprendizagem e fomentam a motivação para continuar a aprender ao longo da vida.

Estes reforçam o envolvimento dos formandos, a auto-reflexão sobre o seu processo de aprendizagem (a partir da partilha de pontos de vista e de experiências no grupo) e a co-responsabilização na avaliação do processo de aprendizagem.

Regime de avaliação dos formandos

A avaliação destina-se a contribuir para uma auto-análise relativamente à forma como foi concebida, organizada e executada a ação de formação.

Serão itens de avaliação:

-A participação ativa nas sessões - medida pela presença efetiva e grau de intervenção;

- Reflexão individual final sobre os conteúdos da ação ao nível da formação pessoal e profissional do professor.

Os formandos serão avaliados individualmente, utilizando a escala de 1 a 10 valores, conforme indicado na Carta Circular CCPFC – 3/2007 – Setembro 2007.

Forma de avaliação da acção

Bibliografia fundamental

[Processo](#)

Data de recepção 19-11-2012 **Nº processo** 77581 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-73152/13

Data do despacho 08-01-2013 **Nº ofício** 167 **Data de validade** 08-01-2016

Estado do Processo Acreditação c/ Data de Validade expirada