Gestão do Stress e Competências socio emocionais

18 de junho de 2025

Lisboa | CEJ – Auditório Álvaro Laborinho Lúcio – Assistência preferencialmente presencial

Ação de Formação Contínua Tipo F

Destinatários: Juízes/as e magistrados/as do Ministério Público.

Objetivos: Definir e diferenciar conceitos de stress ocupacional e *burnout*
Definir e diferenciar conceitos de stress ocupacional e *burnout*
Identificar profissões de risco para o desenvolvimento de stress ocupacional e *burnout*
Definir fatores de risco da profissão forense
Adquirir estratégias de prevenção e gestão do stress ocupacional
Compreender o conceito e os fundamentos do *mindfulness*
Reconhecer os benefícios do *mindfulness* na prevenção do stress ocupacional e *burnout*
Explorar práticas formais e informais de *mindfulness* aplicáveis ao contexto profissional
Vivenciar exercícios de *mindfulness* direcionados à regulação emocional e foco
Desenvolver estratégias de integração do *mindfulness* na rotina pessoal e profissional
Integrar *mindfulness* como ferramenta de prevenção do desgaste emocional

Stress ocupacional e gestão emocional

10h00 Abertura

13h00 Pausa para almoço

14h00 Reinício da formação

17h00 Encerramento

Equipa pedagógica

Mauro Paulino, Coordenador da Mind | Instituto de Psicologia Clínica e Forense

Mariana Moniz, Doutoranda em Psicologia Forense

Mário J. Rodrigues, Mestre em Psicologia

Áreas temáticas

1. O que é stress ocupacional?
2. Distinção entre stress ocupacional e *burnout*
3. Sintomas e consequências associadas ao *burnout*
4. Profissões mais propícias ao desenvolvimento de stress ocupacional e *burnout*
5. Estratégias para lidar com o stress ocupacional e *burnout*
6. Benefícios do *mindfulness* na redução do stress e *burnout*
7. Práticas formais e informais de *mindfulness*
8. Aplicação de *mindfulness* no contexto profissional e forense
9. Obstáculos comuns à prática e estratégias para superá-los
10. Exercícios práticos de *mindfulness* para gestão do stress