



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
MOINHOS DA ARROJA

# II JORNADAS DE REFLEXÃO PARA A PROMOÇÃO DO SUCESSO EDUCATIVO

## "CUIDAR DE NÓS"

• PROGRAMA •

20 DE JULHO DE 2017

LOCAL: AUDITÓRIO EB 2,3 MOINHOS DA ARROJA

*Dress Code:*

(A PARTIR DAS 15:00H)  
ROUPA CONFORTÁVEL, TÊNIS, MEIAS E  
COLCHONETE/ TOALHA

# II JORNADAS DE REFLEXÃO PARA A PROMOÇÃO DO SUCESSO EDUCATIVO

## "CUIDAR DE NÓS"

### • PROGRAMA •

8:30H – Receção dos Participantes

9.00H – Painei “Cuidar de Nós”

Moderadora: Helena de Tróia (Direção do AEMA)

- “Entre o *Stress* e o *Burnout*” – Sónia Gomes (SPO AEMA)
- “A Importância do Sono” – Helena Rebelo Pinto (Uni. Católica)
- “Jovens Multidesafiadores” – Isabel Duarte (IAC)
- “Prevenir o *Burnout* através do trabalho colaborativo e estratégias diferenciadoras em sala de aula” – Marta Procópio (MEC-DGE)

10.30H – *Coffe Break*

11:00H – Discussão em pequenos grupos

- Identificação e Gestão de Emoções
- O que é o *Burnout*?
- Fatores de Risco para o *Burnout*
- Fatores Protetores do *Burnout*
- Estratégias Preventivas e Resolutivas Pessoais e Organizacionais do *Burnout*

12:30H - Apresentação das Conclusões

13:30H - Encerramento dos Trabalhos

13:30H - Almoço

15:00H - Evento Surpresa