



_ Programa de desenvolvimento pessoal 29k FJN foi hoje apresentado no evento anual da fundação

FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES LANÇA PROGRAMA GRATUITO PARA MELHORAR O BEM-ESTAR E A SAÚDE MENTAL DOS PORTUGUESES

Fortalecer a saúde mental, o equilíbrio emocional e o bem-estar, para potenciar o desenvolvimento pessoal de 1 milhão de portugueses.

É este o objetivo do pilar da Fundação José Neves (FJN) dedicado ao Desenvolvimento Pessoal, que lança hoje o 29k FJN. Um programa acessível a todos os portugueses, em parceria com a Fundação 29k, organização sem fins lucrativos sueca, e comprovado cientificamente por psicólogos e investigadores da Universidade de Harvard (EUA), da Universidade de Londres (Inglaterra), do Instituto Karolinska (Suécia) e da Escola de Medicina da Universidade do Minho.

ENTER_____HERE.

O novo programa da FJN é totalmente digital, gratuito e está ao alcance de todos, através de uma aplicação disponível para iOS e Android que pode ser descarregada no link <https://joseneves.org/pt/download-29-k-fjn>.

A aplicação 29k FJN é baseada em ciência e combina tecnologia e psicologia. Promove a ligação entre as pessoas e a partilha de experiências de uma forma enriquecedora e motivadora. O conteúdo é baseado em terapia cognitivo-comportamental, combinado com uma conexão humana. Oferece cursos de desenvolvimento pessoal orientados por embaixadores e validados cientificamente, em formato de vídeos, meditações, áudios e exercícios.

Catarina Furtado, Fátima Lopes, Paula Amorim (Galp e Grupo Amorim), Luís Portela (Fundação Bial), José Neves e Carlos Oliveira são os representantes do programa 29k FJN e participam em vários dos cursos disponibilizados, sobre temáticas como stress, ansiedade, resiliência, amor-próprio, relações e valores.

“Acreditamos que o desenvolvimento pessoal tem o poder de mudar e transformar o mundo. É por isso que a dimensão humana está inscrita na Fundação desde o primeiro momento, no seu quarto pilar. A pandemia só



veio demonstrar a importância do autoconhecimento para atingirmos todo o nosso potencial e alcançarmos uma vida plena, feliz e equilibrada”, realçou José Neves.

Já Carlos Oliveira, Presidente Executivo da FJN, destacou que “a aposta da Fundação passa por ajudar a colocar na ordem do dia o debate sobre o bem-estar e a saúde mental e contribuir para mitigar o estigma associado a estas condições, disponibilizando gratuitamente aos portugueses uma aplicação que lhes permitirá efetuar intervenções profundas e duradouras. A nossa missão é tornar o desenvolvimento pessoal acessível para todos.”

Accenture, Bial, Galp e Farfetch e REN são as primeiras empresas parceiras do programa e irão promover junto dos seus colaboradores a participação nos cursos do 29k FJN. Mais entidades estão a preparar-se para se juntar à iniciativa.

O programa 29k FJN foi apresentado no evento anual da Fundação José Neves, e está disponível para visualização através das plataformas digitais da Fundação José Neves (<https://joseneves.org/pt/evento-2021>). O evento ficou ainda marcado pela apresentação do Estado da Nação sobre Educação, Emprego e Competências em Portugal, onde se analisa a transformação destas dimensões na última década e o impacto recente da pandemia Covid-19. O neurocientista António Damásio e o músico Bryan Adams foram alguns dos oradores.

Para mais informações contacte por favor:

João Tomásio | joao.tomasio@f5c.pt | 937 416 285

Sobre a Fundação José Neves

A Fundação José Neves (FJN), instituição sem fins lucrativos, foi fundada por José Neves, empreendedor e fundador da Farfetch. Está focada na Educação e nas competências do futuro e tem como missão ajudar a transformar Portugal numa Sociedade do Conhecimento e colocar o País na liderança do desenvolvimento humano. Para atingir os seus objetivos, a Fundação José Neves aposta em Programas e ferramentas práticas (como a plataforma Brighter Future e o programa ISA FJN) que permitem a qualquer cidadão encontrar soluções para continuar a aprender ao longo da vida.

Mais informações disponíveis em <http://joseneves.org/pt/media>.

Sobre a Fundação 29k

29k é uma fundação sueca que trabalha para fortalecer a saúde mental e aumentar a qualidade da tomada de decisões das pessoas, com o objetivo de contribuir para uma sociedade mais social e ambientalmente sustentável. A 29k foi iniciada pela Fundação Norrskan e pela Fundação Ekskåret e co-criada por alguns dos principais investigadores, filantropos e empresários de tecnologia do mundo. A fundação produziu uma plataforma global que transforma os métodos psicológicos mais eficazes



em experiências individuais significativas. Para obter mais informações visite <https://29k.org/>.