

Aplicação de desenvolvimento pessoal é gratuita, em português e 100% digital

Fundação José Neves lança novos conteúdos para a App 29k FJN

“Encontra os teus valores” e “Lidar com emoções difíceis”. São estes os novos desafios disponibilizados pela App 29k FJN no mês em que a Fundação José Neves assinala a saúde mental e o bem-estar. O programa de desenvolvimento pessoal da FJN conta já com mais de 46 mil utilizadores registados. É totalmente gratuito, em português e 100% digital. A aplicação está disponível para iOS e Android e pode ser descarregada também no link <https://joseneves.org/pt/29-k-fjn>, onde consta informação sobre esta ferramenta.

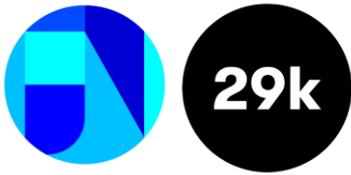
O desafio “Encontra os teus valores” promove uma exploração do mundo interior e é uma forma de identificar e aplicar os valores de forma a dar o máximo propósito a cada um dos dias. Durante 10 dias, os utilizadores concluem um dos seguintes exercícios diários: Sentir propósito; A tua bússola interior; Age por ti; Fazer o que é importante; O amor puro e simples; Objetivos SMART; Estabelecer limites; Escolhe como ages; Ultrapassar os desafios; Grato(a) pelo que tenho.

ENTER_____HERE.

Por sua vez, “Lidar com emoções difíceis” é o desafio 29k FJN para aprender estratégias para melhorar a capacidade de lidar com emoções difíceis. O desafio estimula o utilizador a praticar a aceitação e a aliviar a dor provocada por várias emoções através de diversos exercícios: Parar; Aceitar os pensamentos e sentimentos; Age independentemente do sentimento; Desiste do controlo; Dificuldades.

Carlos Oliveira, Presidente Executivo da Fundação José Neves realça “a importância da App 29k FJN estar em constante desenvolvimento e divulgar novos e diversificados conteúdos para chegar a todos os portugueses e responder aos seus anseios, angústias e preocupações. A aplicação continua a crescer e a fazer o seu caminho. Sabemos hoje que cerca de 70% das pessoas com problemas de saúde mental recuperam totalmente, e entendemos que este programa pode ser uma ferramenta valiosa para ajudar os portugueses a lidarem com as suas emoções e problemas.”

A aplicação 29k FJN, da Fundação José Neves, é o programa de desenvolvimento pessoal que pretende fortalecer a saúde mental, o



equilíbrio emocional e o bem-estar dos portugueses. Conta com mais de 46 mil utilizadores registados em Portugal, é gratuita e em português, e disponibiliza 14 cursos, 22 meditações, 25 exercícios, 3 testes, 6 check-in e agora 3 desafios.

O programa 29k FJN está enquadrado no pilar da Fundação José Neves dedicado ao Desenvolvimento Pessoal. Resulta de uma parceria com a Fundação 29k, uma organização sueca sem fins lucrativos. Está 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.

A aplicação tem um fundamento científico e combina tecnologia e psicologia. Promove a ligação entre as pessoas e a partilha de experiências de uma forma enriquecedora e motivadora.

A app tem como embaixadores Catarina Furtado, Fátima Lopes, Pedro Ribeiro, Paula Amorim (Galp e Grupo Amorim), Luís Portela (Fundação Bial), José Neves e Carlos Oliveira, que participam em vários dos cursos disponibilizados, sobre temáticas como stress, ansiedade, resiliência, amor-próprio, relações e valores.

Para mais informações:

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

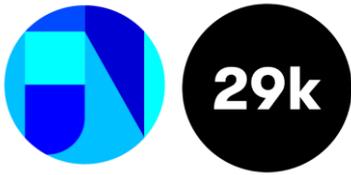
Sobre a Fundação José Neves

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, o programa ISA FJN e a app 29k FJN) que permitem a qualquer cidadão encontrar soluções para continuar a aprender ao longo da vida e a promover o desenvolvimento pessoal.

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

Sobre o Brighter Future

O portal [Brighter Future](#) é a maior base de conhecimento sobre Educação, Empregabilidade e Competências em Portugal, ao permitir comparar e relacionar informações sobre cerca de 4.500 cursos e formações, mais de 1800 profissões e mais de 1800 competências relevantes. Disponibiliza informação de qualidade para escolher um futuro baseado em factos / tomar decisões sobre percursos educativos e profissionais de forma consciente e informada, e ainda Insights (informação agregada e sucinta sobre matérias mais relevantes), Guias (documentos para ajudar na tomada de decisões conscientes e Simulador de carreira e baseadas em factos,



que impactam as dimensões educativa, profissional e/ou o desenvolvimento pessoal) e um Simulador de carreira (ferramenta que permite dar aos portugueses a informação necessária para identificarem e compararem possíveis caminhos profissionais e os requisitos para darem esse passo. São parceiros da FJN no portal Brighter Future, o INE, o IEFP, a DGES, as Universidades do Minho e de Aveiro, as tecnológicas Microsoft, Outsystems e Contentful, entre outros.

Sobre o ISA FJN

O [ISA FJN](#) é um programa de bolsas reembolsáveis baseado no modelo de acordo de partilha de rendimentos (Income Share Agreement) e tem como objetivo apoiar os portugueses no acesso aos cursos e formações que lhes permitam adquirir as competências para os empregos do futuro, através do pagamento integral da propina. Dirigido aos estudantes e também a todos aqueles que já estão no mercado de trabalho, o ISA FJN facilita o acesso dos portugueses a cursos e formações onde existe uma grande necessidade de talento. O estudante só reembolsará este apoio à Fundação quando e se atingir as condições previamente definidas.

Sobre o 29k FJN

O 29k FJN é um programa de desenvolvimento pessoal lançado pela Fundação José Neves com o objetivo de fortalecer a saúde mental, o equilíbrio emocional e o bem-estar, de forma a ajudar a potenciar o desenvolvimento pessoal de 1 milhão de portugueses. O novo programa da FJN é totalmente digital e gratuito, disponibiliza cursos, exercícios e meditações em português 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/29-k-fjn>.