

\_ Programa de desenvolvimento pessoal é gratuito, 100% digital e está ao alcance de todos

## Aplicação 29k FJN da Fundação José Neves disponibiliza ferramentas para ajudar a lidar com a ansiedade provocada pela guerra

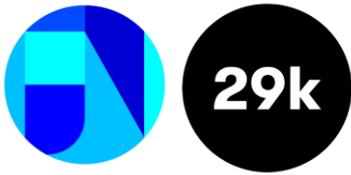
Em resposta à rápida deterioração da situação na Ucrânia, a aplicação 29k FJN da Fundação José Neves acaba de lançar o curso “Lidar com as crises” para ajudar quem se encontra a lutar contra a ansiedade e a preocupação provocadas pela guerra. A ferramenta digital, que inclui exercícios e meditações validadas cientificamente, está disponível em inglês, ucraniano e russo e pode ser descarregada para iOS e Android através do link <https://joseneves.org/pt/download-29-k-fjn>.

ENTER \_\_\_\_\_ HERE.

“A invasão da Ucrânia está a impactar negativamente todas as pessoas que, direta ou indiretamente, são afetadas pelo triste desenrolar de acontecimentos naquela região, com repercussões em toda a Europa e no mundo. Consciente disso mesmo, a Fundação José Neves, disponibiliza em Portugal uma ferramenta que pretende ajudar todos aqueles que se encontram no nosso país e que, nestes tempos de incerteza, necessitam de apoio para lidar com situações de ansiedade, preocupação e medo provocadas pela guerra”, afirma Carlos Oliveira, Presidente Executivo da Fundação José Neves.

Mais informações sobre a ferramenta digital da Fundação José Neves para lidar com a ansiedade provocada pela guerra disponível no website da FJN <https://joseneves.org/pt/29-k-fjn-war-anxiety> e ainda em vídeo disponível no link <https://www.youtube.com/watch?v=tvzX-enGxYk>.

A aplicação 29k FJN tem como objetivo fortalecer a saúde mental, o equilíbrio emocional e o bem-estar dos portugueses. 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.



O programa 29k FJN está enquadrado no pilar da Fundação José Neves dedicado ao Desenvolvimento Pessoal, que pretende impactar 1 milhão de portugueses.

Trata-se de uma parceria com a Fundação 29k, uma organização sem fins lucrativos sueca. 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.

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.

Accenture, Bial, Galp, Farfetch, REN e EDP são empresas parceiras do programa e promovem junto dos seus colaboradores a participação nos cursos da app 29k FJN.

---

### Para mais informações contacte por favor:

João Tomásio | [joao.tomasio@f5c.pt](mailto: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.

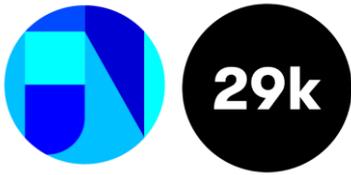
Mais informações disponíveis em <http://jose Neves.org/pt/media>.

#### 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 4.000 cursos e formações, mais de 200 profissões e mais de 200 competências relevantes. 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**

A app de desenvolvimento pessoal 29k FJN da Fundação José Neves tem como objetivo 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/download-29-k-fjn>.

**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/>.