

_ Aplicação 29k FJN foi lançada no dia 2 de junho

6.200 PORTUGUESES JÁ UTILIZAM O PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL DA FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES

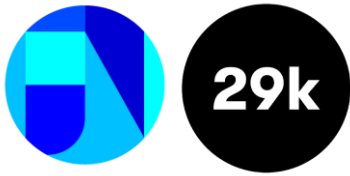
Menos de um mês após o lançamento, mais de 6.200 portugueses já estão registados e utilizam a aplicação 29k FJN. Trata-se do programa de desenvolvimento pessoal lançado pela Fundação José Neves (FJN), que tem como objetivo fortalecer a saúde mental, o equilíbrio emocional e o bem-estar, para ajudar a 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>.

Carlos Oliveira, Presidente Executivo da FJN, mostra “satisfação pela adesão dos portugueses e pela utilização crescente que a aplicação tem tido, o que vem demonstrar que há na sociedade portuguesa uma preocupação cada vez maior com o bem-estar e a saúde mental. Uma preocupação que aumentou com a pandemia Covid-19. Esta aposta da Fundação José Neves pretende colocar na ordem do dia o debate sobre esta temática e sobretudo 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.”

Trata-se de 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.

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,

ENTER_____HERE.



em formato de vídeo, meditação áudio e exercícios, orientados por embaixadores e validados cientificamente.

Catarina Furtado, Fátima Lopes, Luís Portela (Fundação Bial), Paula Amorim (Galp e Grupo Amorim), José Neves e Carlos Oliveira são os primeiros 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 e REN são as primeiras empresas parceiras do programa e já se encontram a promover junto dos seus colaboradores a participação nos cursos 29k FJN. Mais entidades juntar-se-ão à iniciativa em breve.

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://jose Neves.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 Norrsken e pela Fundação Ekskäret 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/>.