

## Gestão de Stress

- **Formato do curso:** Presencial e Live Training
- **Localidade:** Porto
- **Data:** 07 Jun. 2021 a 08 Jun. 2021
- **Preço:** 350€
- **Horário:** Tarde - das 14h00 às 17h00
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 7 horas

No final desta ação, os participantes vão ser capaz de:

- Identificar sintomas e fatores de stress profissional
- Desenvolver competências para resolução de problemas na prática profissional
- Identificar de competências de inteligência emocional que lhe permitam gerir o stress
- Identificar e desenvolver competências emocionais pessoais e sociais de assertividade e resiliência na relação com o Outro.

## Destinatários

Todos os quadros de uma empresa ou organização e pessoas que este tema lhes motive interesse.

## Metodologia

Através de ferramentas práticas, a metodologia a utilizar baseia-se na experiência como forma de fixação dos conceitos e valores apresentados. Das sessões fazem parte:

- Método ativo, com constante interação com os participantes de maneira a que haja facilitação para a criação de ideias e confirmação dos conteúdos apreendidos
- Vivências e exercícios que permitam a partilha e o crescimento
- Formação centrada no formando, promovendo a autoaprendizagem e a descoberta do eu e do outro
- Criação de Planos de Ação para melhoria de competência pessoais e profissionais.

# Programa

## **Enquadramento Geral**

- Introdução e Objetivos
- Validação pelo formador das necessidades específicas dos formandos.

## **A Diferença entre Desafio e Stress**

### **O que é o Stress e quais as suas causas**

- Reação emocional resultante da interação entre recursos e exigências.
- A relação entre a Crise e Stress

### **O Stress na Empresa**

- Consequências positivas e negativas
- Facilitador da adaptação
- A gestão da impulsividade.

### **Conceito de Stress Acumulativo**

### **Os ciclos viciosos do Stress**

### **As consequências do Stress no equilíbrio Corpo-Mente - Reações ao Stress**

- Respostas endócrinas, neuronais e corporais (comportamentais, cognitivas e fisiológicas)
- Stress e potencial intelectual
- Stress e desempenho.

### **Técnicas e Estratégias convencionais e não convencionais de Gestão de Stress**

- Estratégias de prevenção, ação e renovação
- O Stress individual e no trabalho em equipa.

### **Desenvolvimento de um plano de ação individual & Q-EGS (Questionário de Estratégias de Gestão de Stress)**

### **Encerramento da ação**