



GESTÃO DE STRESS

DESCRIÇÃO GERAL

Munir os participantes de competências na gestão e compreensão do stress de forma a identificarem as suas causas e vulnerabilidades, tendo como objetivo desenvolver formas de resposta mais eficientes e flexíveis, contribuindo assim para melhorar a gestão do stress revertendo-se numa maior qualidade de vida profissional e pessoal.

OBJETIVOS

No final desta formação os participantes deverão conhecer os diferentes modelos explicativos do stress, quais os sintomas do stress e diversos tipos de stress, identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao stress. Deverão ser capazes de diminuir as pressões desnecessárias e reconhecer a importância da delegação de competências.

DESTINATÁRIOS

Esta ação destina-se a Gestores, Quadros médios e superiores e colaboradores que exerçam funções geradoras de maiores níveis de stress.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Definição de stress e modelos explicativos;
- Aspectos fisiológicos e sintomas de stress;
- Fases do stress;
- Avaliação individual do stress;
- Formas de coping individual para com o stress
- Fatores de risco e procrastinação;
- Pressões no trabalho, profissionais e pessoais e suas consequências físicas e psíquicas nos indivíduos e nos grupos;
- Causas e fatores primários de stress no trabalho;
- Tomada de decisões e análise da situação;
- Elaboração individual de um plano de mudança - técnicas e métodos de enfrentar as pressões;
- Como implementar a mudança;
- Gestão de tempo – a sua importância, organização e fatores de perda de tempo;
- Gestão de tempo nas reuniões;
- Identificar meios de atuação assertivos perante situações de stress;
- Potenciar comportamentos construtivos nos outros;
- Delegar competências, princípios, objetivos e condições;
- Técnicas de relaxamento.

PRÉ-REQUISITOS

Não Aplicável

DURAÇÃO

30 horas

CALENDARIZAÇÃO E PREÇO SOB CONSULTA

e-mail: geral@ccft.pt | Tel.: +351 265 092 102/934 579 757 | www.ccft.pt