Stress e Resiliência: Primeiros Passos para um Trabalho Saudável (e-Learning)

Pessoas - Eficácia Pessoal

- **Nível:**
- **Duração:** 1h30h

Sobre o curso

Num contexto profissional marcado por ritmos acelerados, prazos exigentes, interrupções constantes e múltiplas responsabilidades, o stress tornou-se uma experiência frequente no dia-a-dia de muitos profissionais. Embora possa funcionar como um estímulo perante determinados desafios, quando se prolonga ou se acumula sem recuperação suficiente pode afetar o bem-estar, a capacidade de concentração, as relações e o desempenho.

Este curso apresenta uma abordagem introdutória e prática à gestão do stress e ao desenvolvimento da resiliência. Ao longo dos módulos, o formando irá aprender a reconhecer causas e sinais de stress, compreender a forma como este o afeta e aplicar estratégias simples para reduzir a tensão, recuperar o equilíbrio e adotar hábitos mais saudáveis e sustentáveis no trabalho.

Aula Experimental:

Experimente a metodologia sem qualquer compromisso. A Aula experimental é composta pelo primeiro módulo do curso e serve para o formando conhecer o funcionamento da metodologia E-Learning da GALILEU e aproveitar para esclarecer todas as dúvidas que possa ter sobre o curso.

Solicite uma Aula Experimental

Destinatários

- Todos os profissionais que pretendam compreender melhor o stress, reconhecer os seus sinais e desenvolver estratégias práticas para promover o equilíbrio e a resiliência no dia a dia, independentemente da função, área de atividade ou nível de responsabilidade.

Objetivos

- Compreender o que é o stress, identificar as suas principais causas e distinguir o stress positivo do stress prejudicial;
- Reconhecer os principais sinais e efeitos do stress no corpo, na mente, nas emoções e no comportamento;
- Aplicar técnicas simples de autorregulação para reduzir a tensão e recuperar o equilíbrio em situações de

stress;
- Identificar hábitos e estratégias que reforçam a resiliência e promovem a recuperação física e emocional;
- Definir uma ação pessoal concreta para reduzir o stress e promover um maior bem-estar no dia a dia.

Programa

- Introdução ao Curso
- O que é o Stress?
- Como o Stress nos Afeta
- Técnicas para Reduzir o Stress Imediatamente
- Resiliência: o Antídoto ao Burnout
- O Meu Compromisso com o Bem-Estar
- Avaliação Final

Introdução ao Curso

O que é o Stress?

- Mitos e Verdades
- A Ciência por trás dos Mitos
- O Condimento da Vida
- As Duas Faces do Stress
- Causas do Stress (Stressores)
- As 5 Fontes de Pressão Profissional
- O Perigo do “Vício do Stress”
- A Realidade em Números

Como o Stress nos Afeta

- Auto Diagnóstico: Nível de Stress
- O Ciclo do Stress
- O Limite – A Síndrome de Burnout
- O Poder da Interpretação
- Lutar ou Fugir
- A Avaliação Cognitiva e Variáveis Individuais

Técnicas para Reduzir o Stress Imediatamente

- Técnica: A Postura do Vencedor
- Técnica: Os 5 Sentidos
- Técnica: Da Cabeça ao Coração
- Técnica: Respiração em 3 Tempos
- Técnica: Relaxamento Progressivo de Jacobson
- Técnica: Meditação

Resiliência: o Antídoto ao Burnout

- Auto Diagnóstico: Estilo de Vida
- Os Pilares de um Estilo de Vida Saudável
- O “Botão da Pausa” (O Respeito pelo Descanso)
- Esvaziar a Mente – O Hábito do Journaling
- O Perfil Resiliente vs. Não Resiliente
- Os 4 Pilares da Resiliência Mental
- Reenquadramento e Aceitação da Adversidade

O Meu Compromisso com o Bem-Estar

- A Ciência da Mudança de Hábitos
- O Seu Plano de Ação em 3 Passos
- Dicas Práticas