Gestão de Stress

Pessoas - Eficácia Pessoal

- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 7h

Sobre o curso

O stress faz parte do dia a dia profissional, mas quando não é gerido de forma adequada, afeta negativamente o desempenho, a saúde e as relações interpessoais. Em contextos organizacionais exigentes, saber lidar com a pressão, manter o equilíbrio emocional e encontrar respostas construtivas aos desafios tornou-se uma competência essencial para qualquer profissional.

Este curso de Gestão de Stress foi concebido para ajudar os participantes a identificar sinais de sobrecarga, compreender as causas do stress profissional e pessoal e adotar estratégias práticas para o gerir de forma saudável. Com base em exercícios e planos de ação individuais, os participantes irão trabalhar competências de inteligência emocional, assertividade, resiliência e bem-estar, reforçando a sua capacidade de resposta em situações exigentes. Ao dominar estas ferramentas, será possível melhorar o foco, a produtividade e as relações no local de trabalho — promovendo uma atuação mais consciente, equilibrada e eficaz.

Destinatários

Este curso destina-se a profissionais de todas as áreas e níveis hierárquicos que pretendam:

- Lidar melhor com situações de stress, pressão e mudança;
- Desenvolver maior consciência emocional e estratégias práticas para manter o equilíbrio no dia a dia;
- Reforçar o bem-estar pessoal e profissional, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e colaborativos;
- Trabalhar em equipas exigentes, com múltiplas responsabilidades ou em contacto direto com o público.

É especialmente relevante para **quadros médios e superiores, gestores de equipas, profissionais de atendimento, técnicos de saúde, educadores, consultores e todos os que valorizem o autoconhecimento e o bem-estar como ferramentas de eficácia profissional.**

Objetivos

No final da formação, os participantes serão capazes de:

- **Reconhecer os sintomas físicos, emocionais e comportamentais do stress**, distinguindo entre

situações de desafio saudável e sobrecarga negativa;
- **Compreender as principais causas do stress profissional** e os seus impactos no desempenho, bem-estar e relações interpessoais;
- **Aplicar técnicas práticas de gestão do stress**, tanto convencionais como complementares, para prevenir e lidar com situações de tensão;
- **Desenvolver competências de inteligência emocional**, nomeadamente a autorregulação, a empatia e a consciência emocional;
- **Reforçar a assertividade e a resiliência**, como estratégias para enfrentar desafios e gerir relações com maior equilíbrio;

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
- A Diferença entre Desafio e Stress
- O que é o Stress e quais as suas causas
- A relação entre a Crise e Stress
- O Stress na Empresa
- Conceito de Stress Acumulativo
- Os ciclos viciosos do Stress
- As consequências do Stress no equilíbrio Corpo-Mente - Reações ao Stress
- Técnicas e Estratégias convencionais e não convencionais de Gestão de Stress
- Desenvolvimento de um plano de ação individual & Q-EGS (Questionário de Estratégias de Gestão de Stress)
- Encerramento da ação

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 inteletual;
- 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