



## Gestão de Stress

Desenvolvimento Pessoal

Live Training ( também disponível em presencial )

- **Localidade:** Porto
  - **Data:** 20 Nov 2023
  - **Preço:** 350 € ( Os valores apresentados não incluem IVA. Oferta de IVA a particulares e estudantes. )
  - **Horário:** Manhã das 9h00 - 12h30
  - **Nível:** Intermédio
  - **Duração:** 7h
- 

## Sobre o curso

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
- 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 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**