Gestão de Stress

Desenvolvimento Pessoal

Live Training (também disponível em presencial)

- **Localidade:** Lisboa
- **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 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