

Gestão do Stress

O stress transformou-se actualmente numa das maiores ameaças à qualidade de vida no mundo ocidental. Efectivamente, para além da redução imediata na qualidade de vida, o stress é o causador indirecto de envelhecimento e de inúmeras doenças por via do enfraquecimento do sistema imunitário. Nas últimas décadas, cada vez mais pessoas sofrem de stress. As mudanças bruscas no estilo de vida e a exposição a ambientes cada vez mais complexos, associados à incapacidade lidar com as situações, conduz a estados altamente stressantes. A gestão eficaz do stress é, assim, uma competência fundamental para qualquer pessoa apostada em manter a sua qualidade de vida independentemente das circunstâncias com que é confrontada no dia-a-dia.



Duração: 12 Horas

Objectivos Gerais

Este curso pretende habilitar os formandos a compreender os mecanismos do stress, a avaliar e modificar o seu modo pessoal de resposta aos desafios do quotidiano, a aplicar técnicas de redução da tensão nervosa e de programação positiva para a excelência.

Objectivos Específicos

No final do curso os formandos serão capazes de:

- Compreender a natureza e as causas do stress;
- Distinguir entre stress positivo e negativo;
- Reconhecer o impacto do stress na qualidade de vida e na saúde;
- Identificar os sintomas de stress;
- Identificar as particularidades do stress profissional;
- Conhecer e dominar técnicas práticas de gestão de stress.

Destinatários/Pré-Requisitos

Este curso destina-se a todos os que necessitem de gerir de forma inteligente o stress. Público em geral.
Este curso não exige requisitos de acesso.

Conteúdos Programáticos

Módulo 1 - Principais alterações decorrentes da . Stress

- Definição de stress
- Causas de stress
- Vulnerabilidade ao stress
- Identificação dos factores de stress internos e externos
- Stress positivo e stress negativo
- Stress pessoal e stress profissional

Módulo 2 - Sinais e sintomas de stress

- Sinais de stress
- Alertas físicos
- Alertas cognitivos
- Alertas emocionais
- Sintomas físicos, cognitivos e emocionais de Stress
- Atenção
- Memória
- Irritabilidade

Módulo 3 - Stress profissional

- Os conflitos e o stress

- Dificuldades de comunicação
- Personalidade e estilos de vida
- Síndrome de Burnout

Módulo 4 - Técnicas de gestão de stress

- Técnicas para evitar o stress
- Alteração de comportamentos
- Planeamento e controlo de actividades
- Comunicação eficaz
- Técnicas de liderança e delegação
- Desenvolver competências de gestão de stress
- Técnicas de relaxamento