



New

## Lidar com o medo e a ansiedade nos contextos mais desafiantes

Á distância

Duração : 1 hora

Referência : 1294

Intra empresa : Sob consulta

Numa conjuntura atípica e/ou de mudança, deparamo-nos com o enorme desafio de responder às exigências diárias dos nossos vários papéis, num contexto muito diferente do habitual, ao mesmo tempo que tentamos lidar com as emoções intensas que surgem neste contexto.

Para que possamos responder a estas várias solicitações e tomar decisões a partir de um lugar de clareza e sabedoria num novo enquadramento, torna-se fundamental e uma mais-valia o acesso e treino de competências que nos ajudem a lidar com emoções como o medo e a ansiedade, com estratégias que permitam não só conhecer melhor o seu próprio estado interno, como também criar mais espaço para poder agir em vez de reagir às situações.

### Destinatários

- Todas as pessoas que pretendam desenvolver competências para lidar com o medo e a ansiedade.

### Percurso de aprendizagem

**A neurofisiologia associada ao medo e ansiedade.**

**Por que motivo é tão importante conhecermos o nosso estado interno.**

**Estratégias para lidar com o medo e a ansiedade nesta fase tão exigente para toda a sociedade.**