



## GESTÃO DO STRESSE

Desenvolver competências que permitam fazer uma gestão mais eficaz do stresse

Duração: 2 dias

Tipologia: Full immersion Presencial

Para quem?: Todas as pessoas que têm de enfrentar o stresse habitual da sua vida profissional e pessoal e que querem melhorar o seu desempenho.

Referência: 330

Preço: 850,00 € (iva não incluído)

**Objetivos:** Esta ação de formação permitir-lhe-á: identificar as principais causas do seu stresse; ter consciência dos sinais de alerta que poderão conduzir a situações de burnout; reconhecer as características pessoais que potenciam e que inibem o desenvolvimento de estratégias eficazes de gestão do stresse; aplicar técnicas de gestão do stresse que reduzem as suas consequências negativas.

**Métodos:** Para além do preenchimento de algumas escalas de um dos instrumentos mais utilizados a nível mundial para a avaliação da personalidade – o Inventário de Personalidade NEO-PI R -, serão realizados outros tipos de autodiagnósticos, bem como exercícios práticos, que permitirão aos participantes ter uma visão mais clara dos seus recursos pessoais e desenvolver novos hábitos e perícias para gerir o stresse.

As pressões a que estamos sujeitos no atual contexto socioeconómico podem pôr em causa o nosso equilíbrio físico e emocional. Uma adequada gestão do stresse pode fazer a diferença entre a eficácia e o *burnout* (esgotamento).

O curso Gestão do stresse pretende que os participantes tomem consciência das suas fontes de stresse mais significativas e definam um plano de ação que lhes permita pôr em prática as estratégias de gestão do stresse que melhor se adequam à sua realidade.

### Programa

#### Identificar as manifestações do stresse, as suas principais causas e consequências

- Caracterizar o stresse.
- Distinguir bom e mau stresse.
- As fontes internas e externas de stresse e as suas manifestações físicas, cognitivas e psicológicas.
- Diagnosticar o risco de *burnout* (esgotamento) em contexto profissional.
- Tomar consciência que não somos passivos face ao stresse.

#### Reconhecer o impacto do seu perfil de personalidade na forma como lida com as situações de stresse

- Analisar os resultados do questionário de personalidade NEO PI-R, reconhecido mundialmente como uma medida válida dos principais domínios da personalidade.
- Caracterizar os traços de personalidade na medida em que podem facilitar ou inibir uma adequada gestão do stresse.

#### Selecionar as melhores estratégias para enfrentar o stresse em contexto profissional

- Comunicar em situações difíceis, mantendo o autocontrolo, o respeito mútuo e o pensamento positivo.
- Focalizar-se nas suas prioridades e planear a utilização do tempo.
- Cuidar de si próprio/a para encontrar o ponto de equilíbrio da gestão do stresse: a alimentação, o exercício físico, o relaxamento físico e mental, e o sono.

## **APOS A FORMAÇÃO EM SALA:**

### **OFERTA DE 2 MÓDULOS DE E-LEARNING**

- Gerir o seu stresse para ganhar tempo.
- Estratégias para reduzir o nível de stresse.

### **Advantages**

- Utilização de um questionário mundialmente reconhecido como uma medida válida dos principais domínios da personalidade.

