

## Antecipar e responder à pressão do dia a dia

Reduzir o stress associado ao excesso de trabalho e à pressão da urgência

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 3.900,00 € + IVA

Referência: 6570

Gerir a urgência tornou-se habitual. Temos de agir cada vez mais rapidamente e ser mais pró-ativos do que nunca. A carga de trabalho pode, por vezes, ser maior do que a nossa capacidade de resposta.

Esta formação fornecer-lhe-á métodos e ferramentas para reduzir rapidamente a sobrecarga de trabalho e resistir melhor à pressão da urgência. Ajudá-lo-á a recuperar uma sensação de serenidade no trabalho, concentrando a sua energia nas prioridades da sua função.

### Destinatários



#### Para quem?

- Qualquer pessoa que deseje trabalhar com mais calma num contexto de sobrecarga de trabalho e pressão de tarefas urgentes.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Atividades online

Atividades online de preparação para a formação e para a transferência da aprendizagem:

- Definir os seus objetivos pessoais;
- Autoavaliar as suas competências.

#### Sessão Formação - Presencial (2 dias / 14h00m)

##### Afastar-se da pressão do dia a dia

- Identificar os comportamentos pessoais e as fontes de pressão no seu contexto profissional.
- Recuperar o controlo em situações de tensão, tanto física como mental.
- Concentrar-se no valor acrescentado do seu trabalho.
- Estabelecer critérios de seleção para gerir o volume de trabalho, a urgência dos prazos, e fazer escolhas de prioridades adequadas.

### Utilizar seis ferramentas para aliviar a pressão a curto prazo, concentrando-se no essencial

- Limpar a agenda: encontrar espaço para o essencial.
- Cronobiologia: respeitar os seus ritmos e otimizar a sua carga de trabalho mental.
- As regras do zen-performance: concentrar-se no essencial.
- O método para fazer o essencial e preservar a sua energia.
- Concentrar-se: ganhar eficácia nas atividades importantes.
- Gerir o inesperado: agir com antecipação e discernimento.

### Gerir melhor o stress face à pressão do dia a dia

- Desafiar as suas crenças para recuperar o poder.
- Reconhecer os sinais e as fases do stress para poder reagir a tempo.
- Reforçar a sua resistência à pressão, clarificando a sua margem de manobra e cuidando da sua energia no quotidiano.
- Utilizar técnicas para se manter calmo em situações de pressão: "bonança antes da tempestade", libertar-se através da visualização

### Comunicar para aumentar a eficácia e reduzir as fontes de pressão

- Sugerir uma nova forma de lidar com as interrupções.
- Saber dizer "não" com critério e diplomacia.
- Rever as prioridades com o seu chefe.
- Desenvolver o seu sentido de eficácia pessoal.

### Atividades online

Atividades digitais para consolidar as aprendizagens e facilitar a sua transferência para o local de trabalho.

### Avaliação

Questionário online para avaliar as competências adquiridas.



## Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Afastar-se da pressão da urgência e da sobrecarga de trabalho para recuperar a serenidade e agir no momento certo.
- Reduzir a pressão a curto prazo e concentrar a sua energia no essencial.
- Comunicar com aqueles que o rodeiam num contexto profissional para aumentar a sua eficácia e limitar as fontes de pressão.



## Métodos pedagógicos

Através de diversas atividades e desafios propostos na sessão síncrona e durante a aprendizagem online, este percurso provoca e estimula o envolvimento ativo e constante de todos os participantes. A sua forte componente prática (autodiagnósticos, simulações com feedback personalizado, etc.), visa recriar o quotidiano profissional de forma a potenciar a performance e a transferência das aprendizagens para o contexto de trabalho.



### **Pontos fortes**

- Esta formação centra-se na aplicação de competências em contexto de trabalho, aliando os benefícios da formação em grupo a atividades individuais de aprendizagem digital para uma maior eficácia.
- Inclui módulos de formação para praticar a gestão das exigências, preservando as prioridades.
- Fornece métodos e ferramentas concretos e operacionais que podem ser diretamente aplicados em contexto de trabalho.
- Um best-seller de formação elogiado por milhares de formandos.



## Datas e locais 2026 - Référence 6570



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa ou Online**

De 20 abr a 21 abr

De 18 nov a 19 nov