



## GESTÃO DO STRESS

People Value

### DURAÇÃO:

7 Horas

### DIRIGIDO A:

Administradores, Quadros Dirigentes, Diretores Gerais, Diretores/ Responsáveis de Departamento, Quadros Médios/ Superiores, Gestores, Managers e Gestores de Projeto

### OBJETIVO GERAL:

- Conhecer e aplicar Estratégias Eficazes para a Prevenção e Gestão do Stress.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Caracterizar o conceito de Stress e Identificar os Fatores ou Fontes mais comuns
- Aplicar Estratégias mais adequadas para a Identificação dos Primeiros Sinais de Stress mais preocupantes sintomas e sinais de stress
- Realizar um autodiagnóstico sobre os comportamentos individuais face ao Stress e Reações mais frequentes
- Desenvolver um Plano de Ação Individual para a Gestão do Stress.

### PROGRAMA

#### 1. O Stress

- . Caracterização do Stress
- . Contextualização. Vantagens e desvantagens
- . Fatores ou fontes mais comuns
- . O Stress e a sensação de auto-eficácia e auto-estima

#### 2. Os sintomas e sinais mais frequentes

- . Estratégias para identificar os primeiros sinais de Stress
- . As várias esferas do indivíduo e os sinais de stress mais preocupantes
- . Caracterização do indivíduo face ao stress “Comportamento Tipo A” e “Comportamento Tipo B”
- . Estratégias para adaptar ou mudar cada tipo de Comportamento
- . Autodiagnóstico – “Qual o meu tipo de comportamento (A ou B) e quais são as minhas reações mais frequentes?”

#### 3. A Gestão do Stress

- . O modelo de gestão de Stress;
- . Passos para a gestão do Stress.



#### **4. Desenvolvimento de um Plano de desenvolvimento individual para a gestão do Stress**

**VALOR:** 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor