

# Gestão do Stress

## OBJETIVOS

- Desenvolver competências de gestão de stresse e controlo emocional em todas as situações;
- Aplicar diferentes estratégias de gestão e domínio emocional e de stresse com vista à superação de ansiedade e bloqueios emocionais;

## DURAÇÃO

**4 horas**

## AUDIÊNCIA

Profissionais de áreas exigentes, Gestores, Estudantes

## PROGRAMA / CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Desenvolver o autoconhecimento e o autocontrolo;
- Identificar o processo de stress e de desenvolvimento das emoções;
- Identificar potenciais causas de stresse;
- Distinguir as emoções e os seus benefícios para o comportamento humano;
- Reconhecer a visão positiva do stress;
- Reconhecer estratégias individuais para minimizar as consequências negativas do stress;
- Aplicar técnicas de gestão individual do stress;
- O stress: Fontes e tipos de stress;
- Causas do stresse na vida pessoal e profissional;
- Treino de técnicas de gestão de stress;
- Identificar as emoções e contextos de ativação;
- Treino e técnicas de controlo emocional.

## Nº PARTICIPANTES

**Máx. 12**

## NÍVEL

**Formação Básica**

## METODOLOGIA

Exposição teórica online;  
Apresentação de casos práticos

## PRÉ-REQUISITOS / OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Preço por participante: 90€. O valor será pago na totalidade na inscrição.
- Empresas com inscrições de 3 ou mais participantes beneficiam de um desconto de 5%.
- Isento de IVA ao abrigo do artigo 9º alínea 10 do CIVA

## MATERIAIS DIDÁCTICOS

Manual do participante e Formulários de suporte em formato digital