Designação da ação:

7229 - Gestão do stress do profissional

Duração: 25h

Presencial | em Alpedrinha

Pós-laboral das 18h00 às 21h00

Objetivos:

- Identificar o conceito de stress, causas, consequências negativas do mesmo.
- Identificar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional.
- Caracterizar o conceito de emoção.

Conteúdos:

O Stress:

- Conceito de stress
- Fatores de risco: emocionais, sociais, organizacionais
- Sinais e sintomas
- Consequências negativas do stress
- Medidas preventivas
- Técnicas de controlo e gestão de stress profissional
- Como lidar com situações de agonia e sofrimento
- Técnicas de auto-proteção

As emoções:

- Conceito de emoção
- Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções
- Estratégias de gestão das emoções

Destinatários: Adultos empregados e desempregados/as com habilitações escolares **iguais ou superiores ao 4.º ano.**

Benefícios: Subsídio de refeição: 6€/dia, em sessões de duração ≥3 horas (quando frequentada em horário pós-laboral); Documentação e material de apoio e Certificado de formação.

Formalização da inscrição: Ficha de inscrição preenchida | Cópia do Cartão de Cidadão com a inscrição "Cópia consentida e assinada" | Cópia do Certificado de Habilitações| IBAN com identificação do titular para efeitos de recebimento de subsídio de alimentação (quando aplicável) | Documento comprovativo da situação profissional: se desempregado, comprovativo atualizado da inscrição no Centro de Emprego; se empregado declaração da entidade patronal; se ENI ou TI declaração de atividade do site AT.