



GESTÃO DE STRESS E PREVENÇÃO DE BURNOUT

€ 525,00 €

19, 21, 22, 26, 28, 29 Maio

Carga Horária 21h - 6 x 3h30



RECURSOS HUMANOS E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

CONSÓRCIO



Enquadramento:

O stress surge quando as exigências do trabalho, de vários tipos e combinações, excedem os recursos que o colaborador tem para lidar com as mesmas, estamos a falar de stress negativo (distress).

No entanto, nem todo o stress é negativo, alguma pressão para realizar as tarefas do dia a dia, lidar com imprevistos e gerir prioridades pode gerar um nível de stress positivo (eustress), que poderá resultar num melhor desempenho.

O curso de formação em Gestão do Stress e Prevenção do Burnout, tem como objetivo, capacitar os formandos dos recursos necessários para fazer face às exigências do meio onde estão inseridos, maximizando o stress positivo e minimizando o stress negativo.

Aprender a prevenir e reduzir os níveis de stress negativo, reconhecer fatores de risco, desenvolver fatores de proteção e aplicar estratégias adequadas e funcionais, são competência chave, fundamentais para aumentar os recursos do formando para lidar com os agentes stressores.



RECURSOS HUMANOS E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

CONSÓRCIO



Objetivos Gerais:

1. Compreender o que é o stress para poder agir eficazmente;
2. Identificar os custos e benefícios do stress para o indivíduo e organizações;
3. Aprender a Identificar causas, sintomas e consequências;
4. Implementar novos hábitos e comportamentos que reduzam o grau de vulnerabilidade ao stress;
5. Desenvolver e implementar estratégias de coping adaptativas;
6. Desenvolver um plano de desenvolvimento individual para prevenir, reduzir ou eliminar o distress.

Destinatários:

Técnicos Superiores e Dirigentes de Entidades da Administração Pública.



RECURSOS HUMANOS E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

CONSÓRCIO



Conteúdos Programáticos:

Módulo I - Introdução ao Conceito Stress

- Modelos explicativos;
- Eustress e Distress: Qual o seu papel e o que os diferencia;
- Impacto do stress crónico (Burnout) para o indivíduo e para a organização;
- Relação entre agentes stressores e stress.

Módulo II - Stress no Trabalho: Identificar

- Causas do stress laboral: Ambientais e Pessoais;
- Fatores de Risco: presentes nas organizações e nos indivíduos;
- Reconhecimento dos sinais de alerta;

Módulo III - Stress no Trabalho: Prevenir e Gerir

- Como Respondemos ao Stress;
- Eliminar fatores de risco e desenvolver fatores de proteção;
- Estratégias de Coping: gerir stress individual.

Módulo IV - Estratégias para redução do Distress a nível da gestão de topo

- Práticas de prevenção organizacional;
- Estratégias para redução do Distress a nível da gestão intermédia;
- Práticas de gestão do stress nas equipas.



RECURSOS HUMANOS E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

CONSÓRCIO



Conteúdos Programáticos: Componente Prática

- Reflexão
- Exercícios práticos
- Dinâmicas de Grupo
- Plano Individual de Desenvolvimento



RECURSOS HUMANOS E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

CONSÓRCIO



Nota Biográfica do(a) Formador(a):

Ana Alvarinho

Licenciada em Psicologia da Saúde pela Universidade Independente de Lisboa, com especialidade em Psicologia Clínica da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Formadora certificada pelo IEFP, certificação em Coaching pela GCF.

Experiência profissional bastante consolidada, na área clínica e organizacional.

Exerce atividade no âmbito dos Employee Assistance Programs, em várias organizações nacionais e internacionais.

Fornecer consultoria na área de formação em psicologia, orientação, supervisão e na elaboração de currículos e materiais didáticos.

Desempenha a função de formadora em áreas técnicas e comportamentais, trabalhando em parceria com várias entidades públicas e privadas.

Desenvolveu funções enquanto coordenadora pedagógica, gestora de formação e liderança de equipas.

Membro dos Toastmasters International e fundadora do Almada Communication Leaders, reconhecido como um clube que promove o desenvolvimento de competências de Public Speaking e Liderança.

Certificado nº EDF 46391/2005 DL



RUA DE CAMPOLIDE, 351 0.05, ESPAÇO SETE RIOS,
CENTRO EMPRESARIAL E COMERCIAL LEAP,
1070-034 LISBOA - PORTUGAL

TEL: +351 211 941 003
www.cia-academy.com info@cia-academy.com



AVENIDA DA REPÚBLICA 50, 2º PISO
1050 - 196 LISBOA - PORTUGAL

TEL: +351 211 648 095
www.ceacp.pt info@ceacp.pt

PARCERIA DE SUCESSO

*
CIAcademy®
LÍDER DO CONSÓRCIO

