

CURSO: GESTÃO DE STRESS E GESTÃO DE CONFLITOS



OBJETIVOS

1. Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stress no local de trabalho.
2. Identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao stress.
3. Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do stress.
4. Desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis.



PROGRAMA FORMATIVO*

- | | |
|---|---|
| 1. Gestão de stress | 1.12. Análise da situação |
| 1.1. Stress -conceito e modelo explicativo | 1.13. Gestão do tempo |
| 1.2. Causas e fatores primários de stress no trabalho | 1.14. Assertividade |
| 1.3. Sintomas de stress - relação entre desempenho e stress | 1.15. Técnicas de relaxamento e meditação |
| 1.4. Avaliação individual do grau de stress | 2. Gestão de conflitos |
| 1.5. Fases do stress | 2.1. Relações interpessoais e o conflito |
| 1.6. Formas individuais de lidar com o stress | 2.2. Diferentes tipos de conflitos |
| 1.7. Fatores de risco | 2.3. Fontes e rastilhos de conflito |
| 1.8. Procrastinação | 2.4. Conflito enquanto processo |
| 1.9. Tomada de decisões | 2.5. Estilos pessoais de gestão de conflitos |
| 1.10. Estilo de vida | 2.6. Conflito como oportunidade |
| 1.11. Como implementar a mudança | 2.7. Guia para a navegação em situações de conflito: estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros |

*O programa formativo poderá estar sujeito a alterações



TIPOLOGIA/DESTINATÁRIOS

Transversal/Dirigente; Técnico Superior, Assistente Técnico, Assistente Operacional; Carreiras especiais.



DURAÇÃO: 25 horas

DATA | HORÁRIO

A definir | A definir



MODO DE INSCRIÇÃO

Os/as interessados/as deverão proceder, conforme procedimentos internos instituídos através do Despacho n.º 389/2024 de 6 de maio, com o preenchimento e envio da [ficha de inscrição de formação interna](#), devidamente autorizada pelo seu respetivo superior hierárquico, via webdoc, para DVP/Secretariado.



MODALIDADE/LOCAL

Presencial / A definir



FORMADOR/A: Externo/a – IEFP

PARTICIPANTES: 25

