

GESTAO DE STRESS

Compreenda os processos físicos, cognitivos e emocionais envolvidos no stress

Código da Formação: 1871127
Preço: 400 € (+iva)
Duração: 1 dia - 7 horas
Local: LISBOA, PORTO

INSCREVA-SE

LISBOA

⊕ → 9/10/2018

⊕ → 5/02/2019

PORTO

OBJETIVOS

- Compreender os processos físicos, cognitivos e emocionais envolvidos no stress e o impacto na pessoa
- Detetar os factores desencadeantes de stress no posto de trabalho
- Identificar variáveis pessoais que influenciam o stress
- Desenvolver atitudes e competências para prevenir o stress, geri-lo adequadamente e evitá-lo

A QUEM SE DIRIGE

Quer saber o que pode desencadear o stress em contexto de trabalho? Procura maneiras de prevenir o stress na empresa? A formação profissional em Gestão de Stress é a solução. As situações conflituosas nas empresas e a pressão de cumprir prazos fazem com que a ansiedade comece a crescer e a motivação se esgote. Esta formação irá ajudá-lo a definir estratégias para combater e gerir o stress.

METODOLOGIA

Serão desenvolvidas dinâmicas e exercícios de análise da sua própria realidade. Os participantes poderão ainda elaborar estratégias de atuação tendo por base as suas próprias práticas.

GESTÃO DE STRESS

Compreenda os processos físicos, cognitivos e emocionais envolvidos no stress

PROGRAMA

QUAIS SÃO AS CAUSAS DE STRESS NO DIA-A-DIA

- Como reconhecer situações de conflito e stress no posto de trabalho
- Quais as diferenças entre tensão e stress?
- Onde actua o stress?
- O stress laboral dos seus colaboradores: quais são e como detetá-los
- De que forma o rendimento é afetado pelo stress
- O papel do líder como facilitador para canalizar e superar as situações que geram stress e conflito

É POSSÍVEL LUTAR CONTRA O STRESS OU SUPERÁ-LO?

- Tomar consciência e encontrar um sentido para alcançar uma organização emocionalmente inteligente

ONDE E QUANDO ATUAR

- Como atuar para gerir e ajudar a controlar o stress no seu posto de trabalho
- Técnicas que ajudam a melhorar o desempenho e a sentir-se melhor
- Quais são as estratégias para gerir o stress
- Nível fisiológico, cognitivo e comportamental
- Soluções imediatas ou em diferido? Como fomentar a autoconfiança
- O poder da visualização

EQUILÍBRIO OU FELICIDADE: REALIDADE OU UTOPIA?

PREPARE-SE E TREINE A GESTÃO DE SITUAÇÕES STRESSANTES

- Falar em público
- Gerir uma reunião difícil
- Afirme a sua autoridade mantendo uma relação e cooperação eficaz e agradável