

Gestão do Stress

Destinatários:

Público em geral; Profissionais ou estudantes sujeitos a elevados níveis de pressão no desempenho das suas actividades diárias.

Objectivo Geral:

Permitir estabelecer um contacto com um conjunto de conceitos relativos à Gestão de Stress.

Objectivos Específicos:

1. Identificar as vantagens de trabalhar conhecendo os mecanismos do stress.
2. Criar, desenvolver e manter equipas eficazes.
3. Reconhecimento das principais técnicas de reconhecimento do stress.
4. Reconhecimento e valorização das competências dos elementos das práticas positivas e aplicação de técnicas de redução da tensão nervosa.
5. Promover o conhecimento necessário para a utilização e prática de alguns desses conceitos

Carga Horária:

15 horas

Preço:

95€

Modalidade:

Contínua/Actualização

Organização:

A Distância

Conteúdos Programáticos:

1. O Stress, sintomas, causas e prevenção. Stress ocupacional. Modelos explicativos do stress.
 - 1.1. Conceito. Noção de Stress
 - 1.2. Sintomas fisiológicos, psicológicos e sociais
 - 1.3. Causas comuns
 - 1.4. Fases do síndrome geral de adaptação
 - 1.5. O stress como doença
 - 1.6. Técnicas de Relaxamento
 - 1.7. Conceito de stress ocupacional
 - 1.8. Modelos explicativos
2. Factores individuais e organizacionais indutores de stress. Burnout. Prevenção do stress
 - 2.1. Factores organizacionais indutores de stress
 - 2.2. Variáveis individuais indutoras de stress
 - 2.3. Consequências individuais e organizacionais do stress
 - 2.4. Burnout
 - 2.5. Prevenção do Stress: primária, secundária e terciária
 - 2.6. Principais factores de stress na EU
3. Gestão da motivação e gestão do tempo
 - 3.1. Conceito de motivação
 - 3.2. Teorias da motivação
 - 3.3. A gestão do tempo como garantia de equilíbrio de vida
 - 3.4. Planeamento e estabelecimento de prioridades

Metodologias:

1. Exposições teórico-práticas;
2. Utilização de meios audiovisuais e tecnologias de informação e comunicação por intermédio de uma plataforma e-learning www.sagabivirtual.com;
3. Realização de actividades e trabalhos individuais.

Avaliação:

Contínua efectuada em cada módulo em função dos parâmetros definidos: Capacidade de Aprendizagem, Organização, aptidão para a Comunicação, Iniciativa, Pontualidade, Assiduidade, Participação nas actividades promovidas pelo formador, Execução e Pontuação de testes e trabalhos entregues nos prazos estipulados.

Recursos e Materiais Pedagógicos:

Plataforma e-learning através de internet.
Manuais em formato digital desenvolvidos pelo formador.

Localização:

www.sagabi.pt

Requisitos Técnicos:

Computador com ligação à internet

Próximas Acções:

- ⇒ 3SET08/16SET08 ⇒ 10SET08/23SET08 ⇒ 17SET08/30SET08 ⇒ 24SET08/7OUT08 ⇒ 1OUT08/14OUT08
⇒ 8OUT08/21OUT08 ⇒ 15OUT08/28OUT08 ⇒ 22OUT08/4NOV08 ⇒ 29OUT08/11NOV