

# Gestão do Stress do profissional

## Programa de Formação

### Objetivos

No final da ação de formação o/a participante é capaz de:

- 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

### Síntese Programática

1. 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
2. Como lidar com situações de agonia e sofrimento
3. Técnicas de auto-proteção
4. As emoções
5. Conceito de emoção
6. Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções
7. Estratégias de gestão das emoções

### Destinatários

- Ativos/as empregados/as
- Ativos/as desempregados

### Condições de Acesso

- Idade igual ou superior a 18 anos
- Ativos/as empregados/as detentores/as de habilitações  $\geq 2^{\circ}$  ciclo do ensino básico
- Ativos/as desempregados detentores/as de habilitações  $\geq$  ensino secundário, 2 por ação de formação, mediante confirmação prévia da entidade formadora

Os/as formandos/as que já se encontrem certificados numa UFCD não poderão frequentar a mesma

### Observações

A GTI reserva-se o direito de alterar o local de realização, cancelar ou adiar a formação, por razões alheias à sua vontade. Limite máximo de participantes por ação é 20.

**Duração:** 25 horas

**Pontos de crédito:** 2,25

**Código:** 7229

**Nível:** Nível QNQ 2

**Horário**

**Horário:** 4<sup>a</sup> das 18:30 às 22:30

**Datas:** 14, 21, 28 de mar e 4, 11, 18 de abril

### Local realização



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS

António Rodrigues Sampaio

**Escola Básica António Rodrigues Sampaio**

Av. João Paulo II 388, 4740-532 Marinhãs

Telefone: 253 960 210

e-mail: agrupamento@marinhas.org

### Recursos

Será entregue “kit de formação” (capa, folhas, e caneta)

Será disponibilizada a documentação de suporte à formação.

### Avaliação

Aos/as formandos/as aprovados será atribuído gratuitamente um certificado de qualificações. O sistema e os critérios gerais de avaliação e certificação, estão consagrados na Portaria nº 283/2011 de 24 de outubro

