

GESTÃO DE STRESS NO LOCAL DE TRABALHO

OBJETIVOS

No final desta ação os formandos deverão ser capazes de identificar as causas de stress no local de trabalho, bem como desenvolver meios de resolução de conflitos de forma assertiva.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

01 – Gestão de Stress

- Causas e fatores de stress no trabalho;
- Sintomas de stress - relação entre desempenho e stress;
- Avaliação individual do grau de stress em função do estilo de vida;
- Fatores de risco;
- Procrastinação;
- Tomada de decisões /Implementações de mudança;
- Gestão eficaz do tempo;
- Técnicas de relaxamento.

02 – Gestão de Conflitos

- Diferentes tipos de conflitos;
- Fontes e rastilhos de conflito;
- Estilos pessoais de gestão de conflitos;
- Conflito como oportunidade;
- Estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros.

DESTINATÁRIOS

Este curso destina-se ao público em geral, secretárias, telefonistas, rececionistas, chefes de vendas, comerciais, Responsáveis de Segurança, Técnico de Higiene e Segurança no Trabalho.

DURAÇÃO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

8 horas

VALIDADE

3 anos

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Formação Contínua, não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações (CNQ) e certificada de acordo com a Portaria n.º 474/2010 de 8 de julho, através de certificado emitido pela plataforma SIGO.

