

## Gestão de Stress: Saiba tirar partido do stress



### OBJETIVOS

- Identificar as causas e o seu grau individual de vulnerabilidade ao stress;
- Aplicar estratégias eficazes de forma a controlar o stress e evitar os seus efeitos negativos;
- Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do stress.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Caracterização geral: causas e fatores primários de stress;
- Principais fases do stress: Fatores de risco;
- Sintomas de stress: relação entre desempenho e stress;
- Estratégias para lidar com o stress;
- Elaboração de um plano individual de gestão do stress.

### Nº Participantes por ação

8 Participantes

### Duração módulo

8 horas

### Local

Nas instalações da ATEC

### Horário

Em horário laboral.

### Certificação

Certificado de Formação Profissional.