

## **Gestão do stress do profissional – Ref.7**

**Data de início da formação:** 13/04/2021 a periodicidade das sessões de formação será entre 2 a 3 vezes por semana (o cronograma a ação será enviado após manifestação de interesse em participar na presente ação de formação)

**Horário:** 09h00-14h00

**Destinatários:** Pessoas no Ativo Empregadas com habilitações mínimas do 9.º ano de escolaridade.

**Entidade formadora:** IEFP - Centro de Formação Profissional de Vila Franca e Xira

**Regime de Assiduidade:** As faltas não podem exceder 5% do total das horas de formação.

**Formação à distância** através da plataforma TEAMS, terá algumas horas na modalidade de Live Training e outras de forma assíncrona (informação disponibilizada posteriormente pelo formador).

**Requisito de participação:** Acesso à internet - Computador desktop, portáteis ou tablets equipados com microfone e câmara de vídeo.

**Duração:** 25 horas

**Objetivos:** 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.

**Programa:** O 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; Como lidar com situações de agonia e sofrimento; Técnicas de auto-proteção.

As emoções: Conceito de emoção; Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções; Estratégias de gestão das emoções.

**Data limite de inscrição:** 23 março

Caso pretenda participar nesta formação efetue a sua pré-inscrição através do link: <https://goo.gl/forms/1BPINF6JR6wKqcYs2> Qualquer esclarecimento adicional contacte a Divisão de Atividades Económicas e Projetos Comparticipados através do 21 932 0930 ou pelo endereço eletrónico: [atividadeseconomicas@cm-odivelas.pt](mailto:atividadeseconomicas@cm-odivelas.pt)