





-  **4h**  
Laboral e Pós-Laboral
-  **Mín. 6 formandos**  
Desconto para grupos
-  **Certificado**
-  **S/ Validade**

Ideal para trabalhadores que atuem sob stress ou que estejam de alguma forma já influenciados negativamente pelas exigências atuais do mercado de trabalho. Neste curso encontrarão estratégias para melhorar o seu rendimento e evitar os constrangimentos provocados pelo burnout (esgotamento).

### Objectivo Geral

Adquirir conhecimentos de como lidar com situações de stress. Este curso pretende que os participantes tomem consciência das suas fontes de stress mais significativas e definam um plano de acção que lhes permita pôr em prática as estratégias de gestão do stress que melhor se adequem à sua realidade.

### Conteúdos Programáticos

- ▶ Incidente crítico e potencialmente traumático
- ▶ Eustress e Distress
- ▶ Coping e o seu papel na gestão do stress
- ▶ Reacções Normativas
- ▶ Factores Mediadores do impacto
- ▶ Reacções normativas versus patológicas
- ▶ Princípios de intervenção de primeiros socorros psicológicos (Gestão Stress)
- ▶ Técnica para reduzir a activação fisiológica, emocional e cognitiva – Role Playing

### Inscrição

Documentos necessários para validar a sua inscrição:

- ▶ Cartão Cidadão
- ▶ Comprovativo de pagamento

### Regime de faltas


- ▶ Não são permitidas faltas


### Avaliação

Efectuada através de avaliações práticas

Para mais informações não hesite em contactar-nos

 Rua D. Filipa de Lencastre, nº 41 B, 2605-662 Belas

 (+351) 211 975 723

 formacao@femedica.pt

