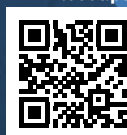


# Gestão de Stress e Resiliência Profissional

Gestão de Pessoas e Desenvolvimento Pessoal

www.dual.pt



## Supere desafios e mantenha o equilíbrio - estratégias para lidar com pressão e mudanças.

### Objetivo Geral

Desenvolver nos participantes a capacidade de identificar e gerir os fatores de stress no ambiente de trabalho, desenvolvendo resiliência para lidar com pressões e mudanças, mantendo o equilíbrio emocional e o desempenho profissional.

### Objetivos Específicos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- Compreender os efeitos do stress na saúde, no comportamento e no desempenho.
- Identificar os principais fatores de stress no ambiente profissional.
- Desenvolver estratégias para gerir e reduzir o impacto do stress.
- Fortalecer a resiliência emocional para enfrentar desafios e mudanças.
- Implementar práticas que promovam o bem-estar e o equilíbrio no dia a dia.

### Destinatários

- Líderes e gestores de equipas;
- Todas as pessoas que pretendam adquirir conhecimentos nesta área.

### Recursos/Requisitos

- Quando a formação decorrer online através da Plataforma da DUAL, que utiliza a tecnologia ZOOM, com sessões síncronas em videoconferência/webconferência, os formandos necessitam de ter os seguintes equipamentos:
  - Portátil/ computador, acesso à internet (utilizar preferencialmente o browser Chrome, Edge ou Firefox), web câmara e auriculares (ou colunas e microfone).

### Metodologia

Este curso baseia-se em:

- Exposições e sínteses metodológicas;
- Análise de situações reais e casos concretos do dia-a-dia dos participantes;
- Resolução de exercícios e casos práticos;
- Grupos de trabalho com partilha de experiências;
- Utilização de materiais pedagógicos adaptados à realidade dos formandos;
- Brainstorming;
- Atividades para identificar fatores de stress e aplicar estratégias de regulação emocional;
- Práticas guiadas de relaxamento para aplicação imediata no dia a dia;
- Elaboração de um plano individual de gestão de stress e fortalecimento da resiliência.


### Avaliação


- Para a conclusão com sucesso é necessária uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

### Valor

- 310,00 € por cada participante (os sócios da CCILA têm 10% de desconto).

### Local e Datas de Realização

 Duração: 16 horas

 Presencial, nas instalações da DUAL e/ou Online, com sessões de formação síncronas, através da plataforma da DUAL que utiliza tecnologia Zoom.

## Gestão de Pessoas e Desenvolvimento Pessoal

# Gestão de Stress e Resiliência Profissional

### Conteúdos

#### Fundamentos do Stress e da Resiliência (3h)

- O que é stress: causas, tipos e efeitos no corpo e na mente.
- Identificação de sinais de stress e burnout.
- Conceito de resiliência e sua importância no contexto profissional.

#### Identificação de Fatores de Stress no Trabalho (3h)

- Fatores internos e externos que geram stress no ambiente profissional.
- Como identificar gatilhos de stress e suas consequências.
- O impacto das mudanças e incertezas no nível de stress.

#### Estratégias de Gestão de Stress (5h)

- Técnicas de relaxamento e mindfulness para aliviar tensões.
- Gestão do tempo e priorização de tarefas para reduzir pressões.
- Desenvolvimento de uma mentalidade positiva e foco em soluções.
- Ferramentas para melhorar a comunicação e reduzir conflitos no trabalho.

#### Construção de Resiliência Profissional (5h)

- Estratégias para fortalecer a capacidade de adaptação a mudanças.
- Técnicas para manter o equilíbrio emocional em momentos de crise.
- Importância da autoeficácia e do apoio social no fortalecimento da resiliência.
- Plano de ação para aplicar os conhecimentos adquiridos no dia a dia.

**Duração: 16h**