



DESIGNAÇÃO DA UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO:
Gestão de stress e gestão de conflitos

Carga Horária: 25 horas | Data: 23 a 31 janeiro 2023

Regime Laboral: 9:00 h -12:30 h (7 dias) | 3,5 horas/dia | Participantes: 15

Local: Rua Dr. Bruno Tavares Carreiro, 42
9500-055 Ponta Delgada

Objetivos:

- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de *stress* no local de trabalho.
- Identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao *stress*.
- Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do *stress*.
- Desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis.
- Identificar meios de atuação assertiva perante situações de conflito, assim como potenciar nos outros comportamentos construtivos.

Conteúdos:

Gestão de *stress*

- *Stress* - conceito e modelo explicativo
- Causas e fatores primários de *stress* no trabalho
- Sintomas de *stress* - relação entre desempenho e *stress*
- Avaliação individual do grau de *stress*
- Fases do *stress*
- Formas individuais de lidar com o *stress*
- Fatores de risco
- Procrastinação
- Tomada de decisões
- Estilo de vida
- Como Implementar a mudança
- Análise da situação
- Gestão do tempo
- Assertividade
- Técnicas de relaxamento e meditação

Gestão de conflitos

- Relações interpessoais e o conflito
- Diferentes tipos de conflitos
- Fontes e rastilhos de conflito
- Conflito enquanto processo
- Estilos pessoais de gestão de conflitos
- Conflito como oportunidade
- Guia para a navegação em situações de conflito: estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros

Contatos: 296 282 109 / 296 307 690