

FICHA SÍNTESE DE CURSO

DESIGNAÇÃO DO CURSO	Gestão do <i>Stress</i> e Resiliência
ÁREA ESTRATÉGICA	Interesse e Serviço Público
ÁREA TEMÁTICA	Gestão e Desenvolvimento de Pessoas e Equipas
DURAÇÃO	7 horas
DESTINATÁRIOS/ CONDIÇÕES DE ACESSO	<p>Dirigentes em cargos de direção superior Dirigentes em cargos de direção intermédia Trabalhadoras/es da carreira geral de técnico superior Trabalhadoras/es das carreiras especiais</p> <p>Que pretendam adotar estratégias de gestão do stress, bem como, desenvolver competências de resiliência, enquanto ferramentas que possibilitem ultrapassar e reagir a adversidades e desafios diários e, por conseguinte, potenciar o seu desempenho e acrescentar valor ao serviço público.</p>
REGIME DE FORMAÇÃO	E-Learning
OBJETIVOS GERAIS	<p>Conhecer as causas do stress e as respetivas consequências no indivíduo e restante comunidade que o rodeia (familiar, profissional, social) e adquirir ferramentas que permitem a gestão e o controlo de situações de stress de modo a evitar situações de <i>burnout</i>, bem como conhecer ferramentas que permitem fortalecer o nível de resiliência individual.</p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> – Identificar as causas e os fatores de vulnerabilidade ao stress – Reconhecer os sintomas e efeitos do stress profissional – Identificar e aplicar estratégias para prevenir e mitigar o stress – Identificar âmbitos de aplicação e benefícios de utilização da resiliência – Aplicar estratégias para reforçar a resiliência face à adversidade e situações causadoras de stress – Definir ações para melhorar as competências de gestão de stress e de resiliência

PROGRAMA DO CURSO

1. Introdução ao Conceito de Stress
2. Stresse em contexto Profissional
3. Estratégias para prevenir e mitigar o stress
4. Resiliência enquanto competência de desenvolvimento pessoal e organizacional
5. Aplicação de exercícios práticos, como forma de desenvolvimento e treino de competências
6. Roteiro para o desenvolvimento