

# GESTÃO DO STRESS E DE CONFLITOS

Carga Horária: 25 horas  
Horário: Pós-laboral  
Data de Início: Data a definir

Local de Realização: Leiria  
Financiamento: Não  
Data de Fim: Data a definir

## DESTINATÁRIOS

Todos os interessados que pretendam aprofundar os seus conhecimentos na gestão do stress

## OBJECTIVOS GERAIS

Habilitar os formandos a:

- 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.

## REQUISITOS DE ACESSO

-

## PLANO CURRICULAR

### 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

## METODOLOGIAS

Métodos: expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo

## REGALIAS

Material de Apoio  
Certificado

### KnowHow - Consultores, Ida.

Rua Anzebino da Cruz Saraiva, n.º 342  
1.º andar, escritório 1,  
2415-371 LEIRIA

[T] +351 244 835 355/6  
[F] +351 244 835 357  
[E] geral@knowhow.pt

[www.knowhow.pt](http://www.knowhow.pt)