



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Gestão do Stresse e Gestão de Conflitos

O ser humano é confrontado diariamente com situações de stresse e de conflito. É no local de trabalho onde mais surgem situações que podem ser consideradas fontes de stresse e geradoras de conflito. As situações que causam stresse estão em grande parte dependentes da forma como cada pessoa percebe e lida com as mesmas. A presente ação visa desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stresse no local de trabalho e na vida do dia-a-dia, e estratégias para lidar com estas situações. Face às situações difíceis, procurar-se-á abordar passos para a elaboração de planos de mudança de comportamentos para uma melhor gestão de stresse, que englobam mecanismos de resposta flexíveis e criativos e a identificação de meios de atuação assertiva perante situações de conflito, nos planos pessoal, organizacional e social.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1 – STRESSE: Conceito e tipos de stresse; Vulnerabilidade/tolerância ao stresse; Tipos de avaliação cognitiva do stresse; Causas e fatores; Sintomas/sinais; Stresse pessoal e stresse profissional; Avaliação individual do grau de stresse; Fases do stresse;

2 – TEORIAS EXPLICATIVAS DO STRESSE: Síndrome de emergência Cannon e Bard; Síndrome geral de adaptação de Selye (3 fases);

3 – STRESSE E O ESTILO DE VIDA: Stresse profissional - Burnout; Estilo de vida Implementação de um plano de mudança individual;

4 – GESTÃO DE CONFLITOS: Definição e natureza; Tipos, etapas e níveis de conflito; Compreensão das dinâmicas relacionais e estilos pessoais nas situações de conflito; Os conflitos nas organizações; Causas, vantagens e desvantagens do conflito; O conflito como oportunidade; Atitudes e comportamentos adequados à gestão de conflitos; Estratégias para a gestão de conflitos;

5 – TÉCNICAS DE PREVENÇÃO E GESTÃO DO STRESSE: Fontes de stresse; Técnicas de gestão de stresse; Stressores ocupacionais; Prevenção de stresse no trabalho; Fatores e riscos psicossociais; Medidas de prevenção e combate ao stresse.

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Pretende-se que os/as formandos/as desenvolvam a capacidade de identificação de potenciais causas de stresse no local de trabalho e na vida do dia-a-dia e que aprendam estratégias para lidar com este e com os conflitos.

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stresse no local de trabalho;
- Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão de stresse;
- Desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis;
- Adquirir atitudes e comportamentos adequados à gestão de conflitos;
- Conhecer e dominar técnicas práticas de gestão e prevenção de stresse;
- Identificar meios de atuação assertiva perante situações de stresse.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologia interativa, recorrendo a métodos de carácter prático. Utilização de métodos e técnicas pedagógicas de âmbito interrogativo, expositivo, brainstorming e ativo. Avaliação formativa/contínua durante a ação.

DIA: 25 de maio de 2017

HORÁRIO 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

DURAÇÃO 7 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Braga da EAPN (Rua Ana Teixeira da Silva, n.º 34, 1º Esq., Real, 4700-251 Braga)

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: **20€** // Não associados: **30€**

PÚBLICO-ALVO Técnicos(as) superiores, coordenadores(as), diretores(as) Técnicos(as), gestores(as) e dirigentes de organizações do setor social.

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 - Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Número de ordem de receção da ficha de inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO implica a Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação

FORMADORA:

Débora Monteiro. Formadora Profissional com CCP e especialização em diversas áreas de formação, tais como comportamental, desenvolvimento pessoal, gestão e administração, enquadramento na organização, psicologia, *coaching*, *mentoring*, formação de formadores, segurança e higiene no trabalho. As formações ministradas têm sido orientadas para profissionais e organizações/ empresas, e adolescentes e adultos, quer em regime presencial quer em regime e-learning. Psicóloga Clínica e da Saúde é membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Atua com consultório no Porto, tendo-lhe sido atribuída a especialidade em Psicologia Clínica pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Através de consultas de avaliação e apoio psicológico clínico e educacional, procura dar resposta a problemáticas que possam estar a causar sofrimento psicológico e emocional, perturbando o funcionamento saudável e normativo da pessoa no seu ambiente, familiar, laboral, social.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Ficha de Inscrição em anexo / A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 14 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 12 de maio de 2017 para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Braga

E-mail: braga@eapn.pt

Rua Ana Teixeira da Silva, N.º 34, 1º Esq.- 4700-251 Braga

Telefone: 253 331 001

