

## Gestão de Stress e Gestão de Conflitos

### Objetivos Gerais

Este curso é dirigido a todos os profissionais que reconhecem o stress como fator restritivo e condicionador do desenvolvimento profissional e pretendem a aquisição de ferramentas e comportamentos propícios à gestão de conflitos.

### Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos a:

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

### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que reconheçam a necessidade de aplicar estratégias de gestão de stress e gestão de conflitos.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

07 Horas

### Conteúdo Programático

#### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

#### Módulo I – Conceito e Avaliação de Stress

- Conceito de stress e modelo explicativo;

- Fatores de risco: emocionais, sociais, organizacionais;
- Sinais e sintomas;
- Consequências negativas do stress;
- Avaliação individual do grau de stress.

### **Módulo II - Gestão de Stress**

- Fases de stress;
- Medidas preventivas;
- Técnicas de controlo e gestão de stress profissional;
- Procrastinação;
- Tomada de decisões;
- Estilo de vida;
- Como implementar a mudança;
- Gestão de tempo;
- Assertividade;
- Técnicas de relaxamento e meditação.

### **Módulo III - Gestão de conflitos**

- Relações interpessoais e o conflito;
- Diferentes tipos de conflito;
- Fontes de rastilhos de conflitos;
- Conflito enquanto processo;
- Estilos pessoais de gestão de conflitos;
- Conflito como oportunidade;
- Praticar a gestão de conflitos.

## **Metodologia**

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.