

### **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.

#### **Carga Horária:**

07 horas

#### **Conteúdo Programático:**

##### **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.