

Gestão de Stress Comunicacional

Objetivos Gerais:

Este Curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam desenvolver competências que permitam aumentar o seu desempenho e potenciar uma atitude cooperativa face a situações de Stress Comunicacional.

Objetivos Específicos:

No final do curso os formandos ficarão aptos a:

- Identificar causas de stress (individual, social, empresarial);
- Elaborar plano de gestão do stress;
- Identificar meios de atuação perante o conflito;
- Desenvolver respostas flexíveis e criativas;
- Potenciar comportamentos construtivos;
- Alcançar melhores resultados individuais e coletivos;
- Desenvolver estratégias para lidar eficazmente com o stress em contexto organizacional;
- Reconhecer os potenciadores de stress em contexto de trabalho e criar hábitos de prevenção face ao mesmo.

Destinatários:

Este Curso destina-se a todos os profissionais que necessitem aprofundar estratégias na Gestão do Stress Comunicacional, para obter bons resultados em qualquer situação profissional.

Carga Horária:

18 Horas

Conteúdo Programático:

Módulo I – Gestão do Stress

- Conceito, Causas e Fatores;
- Fases e Tipos de Stress;
- Sintomas e Medidas Preventivas;
- Avaliação individual do grau de stress;
- Relação Desempenho-Stress;
- Fatores de Risco;
- Procrastinação;
- Tomada de decisões;

- Estilo de vida;
- Como Implementar a mudança;
- Técnicas de Relaxamento.

Módulo II – Processo de comunicação e perfis comunicacionais

- Diferentes perfis comunicacionais:
 - Passivo;
 - Agressivo;
 - Manipulador;
 - Assertivo.
- Comunicação assertiva:
 - Particularidades e vantagens do perfil assertivo.
- Empatia:
 - Escuta ativa/escuta dinâmica;
 - Semântica sintaxe;
 - Paralinguagem.
- Sistema de Comunicação Interna;
- Avaliação da Eficácia do Sistema;
- Casos Práticos.