

CONTROLO EMOCIONAL E GESTÃO DO STRESS EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

ENTRAJUDA-FORMA Regular

Descrição

Identificar os sinais de stress e aplicar técnicas de gestão que contribuam para uma melhoria da qualidade de vida profissional e pessoal.

A quem se destina

Dirigentes, Chefias e Quadros Superiores que durante o seu desempenho quotidiano tenham que lidar com situações de stress.



2 DIAS • 14 HORAS

Taxa de Inscrição: 20 EUR por participante

FORMADOR

MÁRIO CEITIL

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta acção, os participantes estarão aptos a:

- Aumentar a “literacia emocional”, isto é, a capacidade para conhecer, reconhecer e saber lidar melhor com as emoções;
- Identificar os principais e mais frequentes sinais associados à manifestação de estados de “stress” e suas possíveis causas;
- Encontrar pistas concretas para promover a “autoconsciência emocional” e fortalecer o seu equilíbrio emocional;
- Lidar melhor com as tensões e conflitos nas relações interpessoais e manter uma atitude positiva.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Identificar e reconhecer as emoções:
 - o A “química” das emoções: noções breves sobre a fisiologia das emoções;
 - o Emoções primárias e emoções secundárias: papel e funções que desempenham nas estratégias individuais;
 - o Emoções “positivas” e emoções “negativas”;
 - o Importância dos circuitos “down-top” e “top-down” na gestão dos estados emocionais;
- Identificar as manifestações dos estados de stress em termos de respostas emocionais:
 - o Definir e caracterizar o que se designa por “estados de stress”;
 - o Distinguir o stress positivo e o stress negativo e os seus diferentes impactos nos comportamentos;
 - o Factores internos/externos susceptíveis de desencadear stress e as respetivas manifestações físicas/cognitivas/ psicológicas;
 - o Reconhecer características pessoais que potenciam os estados de stress e outras que favorecem respostas melhor adaptadas;
- Promover e sustentar um melhor equilíbrio emocional em contextos mais difíceis:
 - o A importância da autopromoção de estratégias para aumentar a “inteligência emocional”;
 - o Fazer uma boa gestão dos sentimentos impulsivos e das emoções deprimentes;
 - o Identificar e controlar os “piratas emocionais”;
 - o Manter a compostura e adoptar uma atitude positiva nos momentos mais difíceis;
 - o Ser resiliente em situações de exigências múltiplas, conflitos de prioridades, prazos apertados e mudanças rápidas;
 - o Adaptar respostas e táticas para responder a circunstâncias imprevistas;
- Estabelecer interações positivas e construtivas com os outros:
 - o Praticar a “escuta empática”, saber “ler” as pistas emocionais dos outros e estabelecer relações de colaboração;
 - o Estabelecer relações de confiança e lidar positivamente com desacordos e conflitos;
 - o Procurar estabelecer relações mutuamente benéficas;
 - o Colaborar, partilhando planos, informação e recursos;
 - o Promover uma comunicação aberta e rejeitar as atitudes defensivas e de contra-ataque;
 - o Tornar-se o exemplo das mudanças que gostaria de ver nos outros.

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação de actualização/aperfeiçoamento

MODELO DE ENSINO

Presencial

METODOLOGIA

Utilização dos métodos expositivo, interrogativo e activo.

RECURSOS PEDAGÓGICOS

Computador Portátil, Projector, Apresentação em formato digital, Textos, Material de apoio.

CRITÉRIOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO INICIAL: Através da análise do perfil dos formandos.
AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DO FORMANDO: Realizada através de um questionário de apreciação, onde os formandos poderão indicar opiniões, reclamações e sugestões de melhoria.

LOCAL DA FORMAÇÃO

Sala Multi usos do Espaço Alcântara Vale+
Av. Ceuta, Bº Quinta do Cabrinha, Loja 4 C | 1300-906 Lisboa

DATA E HORÁRIO

Dia 21 e 22 de Junho 2017 | 09h30-18h00
Data Limite de Inscrição: 6 de Junho 2017