

Não volte costas à formação  
Estamos online.

# Formação

EAPN Portugal



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO



## Gerir o Stress Profissional

Trabalhar na área social implica exposição diária a um conjunto diversificado de estímulos que funcionam como fatores precipitantes da resposta de stress. Esta por sua vez, sendo imprescindível e inevitável, pode tornar-se um problema sério para quem a experiencia, caso seja constante e desencadeie níveis elevados de ansiedade, interferindo negativamente na saúde e desempenho profissional e podendo até, em última análise, chegar a provocar o burnout de quem a experiencia.

Assim, não sendo possível (nem desejável) extinguir o Stress do nosso quotidiano profissional na área social, importa conhecer o funcionamento da resposta de stress, bem como as ferramentas disponíveis para gerir o stress, de forma a ficar apenas com o seu efeito positivo - motivar para a ação e evitar a procrastinação.

Esta ação irá incidir na proposta de ferramentas para gerir o stress profissional e alcançar o bem-estar que propicia a produtividade laboral.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Resposta de Stress
2. Consequências do Stress
3. Ferramentas de Gestão do Stress Profissional

---

### OBJETIVO GERAL

Aplicar ferramentas de gestão do stress profissional no quotidiano.

---

### OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Identificar os mecanismos, componentes e função da resposta de stress
- Distinguir o stress positivo do stress negativo
- Reconhecer as consequências do stress em várias dimensões e contextos
- Conhecer as diversas formas de prevenir e gerir o stress
- Treinar ferramentas específicas de gestão do stress

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos ativos, interrogativos e expositivos. Avaliação contínua e realização de exercícios / estudos de caso.

## DATAS

23 e 25 de fevereiro,  
2 e 4 de março de  
2021

## HORÁRIO

10.00h - 13.00h

## DURAÇÃO

12h

## LOCAL

Plataforma Zoom

## FORMADORA

Sónia Araújo

Licenciada em Ciências da  
Educação | Inovação  
Educativa

Psicóloga Clínica

Cognitivo-

Comportamental,

Membro Efetivo da OPP,

Especialista em Psicologia

Clínica e da Saúde,

Psicologia da Educação,

Psicologia Comunitária e

Sexologia.

Terapeuta Sexual pela

SPSC

Facilitadora de

Parentalidade Mindful e

Educação Positiva

Formadora acreditada

pelo IEFP e pelo CCPFCP.

Autora de Materiais

Pedagógicos no âmbito da

Educação Sexual e

Direitos Sexuais e

Reprodutivos.

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: **30€** | Não associados/as: **50€**

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos/as, Coordenadores/as de equipas, Diretores/as técnicos/as e Dirigentes de organizações sociais e/ou entidades públicas e privadas

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 090 – Desenvolvimento Pessoal

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação à distância

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Associados EAPN Portugal | Entidades do distrito de Coimbra | Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Frequência obrigatória de pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição no link em anexo

<https://forms.gle/PjK8kx65vqszCn6M9>

**Após confirmação da sua inscrição**, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (mediante envio do respetivo comprovativo).

**As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 18 de fevereiro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Coimbra

Telefone: 967084497 | [coimbra@eapn.pt](mailto:coimbra@eapn.pt)

Promotor



DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
• Desenvolvimento pessoal  
• Ciências Empresariais  
• Gestão e administração  
• Equipamento de organização/empresas  
• Serviços sociais  
• Trabalho social e orientação