

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» A GESTÃO DO STRESS PROFISSIONAL

O stress laboral, sendo uma das necessidades mais sentidas e expostas pelos profissionais desde sempre, torna-se premente na atualidade tendo em conta as mudanças e exigências sentidas. Como estratégias de formação sugere-se a utilização alternada entre momentos mais teóricos, recorrendo à apresentação de slides e momentos práticos de exercícios de grupo seguidos de análise e reflexão alargada ao grupo, sobretudo no que se refere ao desenvolvimento de competências de resiliência ao stress e alguns exercícios individuais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Definição de stress laboral e riscos inerentes
2. Características dos ambientes de trabalho saudáveis
3. Modelos de intervenção no stress;
4. Exercícios práticos para o desenvolvimento de competências de resiliência ao stress, nomeadamente:
 - Assertividade
 - Perspetiva positiva
 - Visualização em perspetiva
 - Locus de controlo
 - Resolução de Problemas
 - Relaxamento

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificação das características de um ambiente de trabalho saudável
- Apresentação de modelos de intervenção no stress
- Desenvolvimento de competências para aumentar/construir resiliência ao stress
- Desenvolvimento de assertividade
- Crescimento de atitudes positivas
- Visualização em perspetiva
- Aumento do sentimento de controlo
- Capacidade de resolução de problemas
- Competências de relaxamento
- Avaliação e conhecimento dos riscos do stress laboral
- Identificação de barreiras à mudança e estratégias para as superar

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Privilegiar-se-á o uso de metodologias participativas e interativas, com vista à promoção da reflexão e intercâmbio de conhecimentos e experiências profissionais. Prevê-se a realização de exercícios práticos: análise de casos. Recorrer-se-á ainda ao método expositivo.

DIAS 18 e 19 de junho de 2015

HORÁRIO 10h.00 às 13h.00 e das 14h.00 às 17h.00

DURAÇÃO 12 horas

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

LOCAL EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Lisboa | Rua Soeiro Pereira Gomes, nº 7, Apartamento 311, Lisboa

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de organizações não-governamentais de solidariedade social

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação

FORMADORA Susana Maria, Doutoramento em Psicologia na Especialidade de Psicologia Comunitária, ISPA

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 15 de junho para:

EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Lisboa

Rua Soeiro Pereira Gomes, nº 7 Apartamento 311 - 1600-196 Lisboa

telefone: 217986448 e-mail: lisboa@eapn.pt

