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. Caraterísticas 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 caraterísticas 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

Privilegia-se o uso de metodologias participativas e dinâmicas que valorizem a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal: método interativo e expositivo, com treino de competências. Avaliação contínua de pergunta-resposta entre formador e formandos; realização de exercícios práticos durante as sessões.

DIAS **2 e 3 de junho de 2014**

HORÁRIO 09h.30 às12h.30 e das 13h30 às 16h.30

DURAÇÃO 12 horas

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

LOCAL Junta de Freguesia do Feijó – Rua da Alembrança - Feijó 2810-005 Almada (ao lado da Biblioteca José Saramago – Feijó)

PÚBLICO-ALVO Profissionais 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

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome_____

Profissão_____

Entidade_____

Morada_____

Telefone_____ Fax_____

E-mail_____ Website_____

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 27 de maio para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Setúbal
Av. D. João II, Nº14 R/C Dtº - 2910-548 Setúbal
Telefone: 265 535330 / 963859266 e-mail: setubal@eapn.pt

Como tomou conhecimento desta ação de formação? _____

Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta atividade de formação. Autorizo a EAPN Portugal a disponibilizar ao Sistema de Acreditação da DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação.·

Com o apoio: Juntas de Freguesia de Laranjeiro e Feijó