

ITINERÁRIO FORMATIVO

CURSO: GESTÃO DO STRESS DO PROFISSIONAL – UFCD 7229 (www.catalogo.anqep.gov.pt)	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o conceito de stress, causas, consequências negativas do mesmo. • Identificar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional. • Caracterizar o conceito de emoção.
Destinatários/as:	Ativos/as Empregados/as com habilitações mínimas: 9º ano de escolaridade; Ativos/as Desempregados/as com habilitações mínimas: 12º ano de escolaridade;
Carga Horária:	25 horas
Conteúdos Programáticos:	<ul style="list-style-type: none"> • O Stress <ul style="list-style-type: none"> ○ Conceito de stress ○ Fatores de risco: emocionais, sociais, organizacionais ○ Sinais e sintomas ○ Consequências negativas do stress ○ Medidas preventivas ○ Técnicas de controlo e gestão de stress profissional ○ Como lidar com situações de agonia e sofrimento ○ Técnicas de auto-proteção • As emoções <ul style="list-style-type: none"> ○ Conceito de emoção ○ Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções ○ Estratégias de gestão das emoções
Metodologias de Avaliação:	Avaliação diagnóstica e avaliação das aprendizagens final Avaliação de satisfação
Assiduidade e Certificação:	Todos/as os/as participantes terão que estar presentes a um mínimo de 90% do total de horas de formação. Isto é, só poderão faltar a 2,5 horas. Será emitido Certificado de Qualificações (SIGO) a todos/as os/as participantes que obtenham avaliação das aprendizagens positiva e cumpram a regra de assiduidade.
Datas de Realização:	15-05-2018 a 12º-06-2018
Modalidade de Formação:	Formação Contínua
Forma de Organização da Formação:	Presencial, em sala

Mod. 28
Rev. Janeiro/2015

Cofinanciado por:



Parque Industrial Manuel Lourenço Ferreira, Lote 12 - Apartado 38 3450-232 MORTÁGUA PORTUGAL
NIPC: 503366110

Tel.: + 351 231 927470 / Fax: + 351 231 927472
Web: www.ieba.org.pt / E-Mail: ieba@ieba.org.pt

Observações:	<p>GRATUITO</p> <p>Local de Realização: Parque Industrial Manuel Lourenço Ferreira, Lote 12, 3450-232 Mortágua</p> <p>Horário: Pós-laboral (19h às 22h30)</p> <p>Critérios de Seleção:</p> <p>1º Adequação ao perfil (especialmente habilitações literárias e situação face ao emprego)</p> <p>2º Encaminhamento pelo Centro Qualifica</p> <p>3º Data e hora de inscrição</p>
---------------------	---