

Gestão do Stress do Profissional

25 H

UFCD 7229

DESTINATÁRIOS

Ativos empregados e desempregados, com idade superior a 18 anos que, independentemente da sua profissão ou ocupação atual, desejem efetuar formação nas especialidades do curso.

OBJETIVOS

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.

CONTEÚDOS

O Stress

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

Conceito de emoção

Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções

Estratégias de gestão das emoções

METODOLOGIA DE ENSINO

Espaço equipado com todos os recursos didáticos necessários e mobiliário que respeite as regras de ergonomia dos formadores e dos formandos. De acordo com a conjuntura atual, estamos a seguir todas as regras da Direção Geral de Saúde.

Espaço amplo o suficiente para permitir a concretização de dinâmicas de grupo.

A formação será organizada numa perspectiva teórico-prática, com recurso a suporte audio-visual e participação activa do aluno. Versará a apresentação, análise e discussão de casos práticos.

A avaliação da formação é constituída por testes e/ou trabalhos e/ou relatórios.

Documentação de apoio com o desenvolvimento de temas abordados durante a formação.

INVESTIMENTO

O formando está sujeito ao pagamento de uma taxa de inscrição, no valor de € 20,00. Este montante não terá que ser despendido pelo formando, será deduzido no valor do subsídio de alimentação que vai receber por cada dia de formação (€ 4,77).

O formando associado a sindicato afeto à UGT tem direito ao desconto de 50% sobre o valor da taxa de inscrição.

O formando que estiver na condição de “desempregado” está isento de pagamento da taxa de inscrição.

CERTIFICAÇÃO

No final do curso os participantes receberão um Certificado de Qualificações, quando alcancem os objetivos definidos e com participação em, pelo menos, 90% da duração da formação.

Esta UFCD - Unidade de Formação Modular Certificada está integrada no Catálogo Nacional de Qualificações e faz parte de um percurso de qualificação de nível 4, pelo que a certificação nesta UFCD contribui para uma qualificação profissional daquele nível.