

Consciência do Stress

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso de sensibilização e capacitação para compreender o stress, os seus efeitos no organismo e estratégias para o gerir de forma saudável.

OBJETIVOS

- Aumentar a consciência sobre os sinais de stress
- Distinguir stress positivo de stress crónico
- Desenvolver competências de gestão do stress
- Prevenir o burnout e exaustão
- Melhorar o desempenho e o bem-estar

Público-Alvo

- Profissionais, equipas e organizações.



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Fases do stress e resposta do organismo
- Sinais físicos, emocionais e comportamentais
- Avaliação do nível de stress pessoal
- Estratégias de coping eficazes
- Rotinas anti-stress diárias