

CURSO

GESTÃO DO STRESS E PREVENÇÃO DO BURNOUT

DOCENTE



**EDITE
CORREIA**

46 HORAS (15 HORAS SÍNCRONAS E
31 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Identificar a importância da gestão do stress para o equilíbrio da vida pessoal e profissional e descrever o síndrome de burnout, bem como, conhecer e aplicar as medidas anti-stress.

ONLINE | PÓS-LABORAL

300€



O STRESS

- Caracterização do stress
- Causas do stress
- Identificação dos fatores de stress internos e externos
- As duas faces do stress: eustress e distress
- Estratégias para criação de ambientes de eustress
- Síndrome geral de adaptação;

GESTÃO DE SITUAÇÕES STRESSANTES

- Identificar sinais de stress e burnout (no próprio e nos outros)
- Identificação de fontes de stress
- Consequências do stress:
 - . Fisiológicas
 - . Psicológicas
 - . Comportamentais;

O BEM-ESTAR

- Importância da auto-consciência e do auto-conhecimento
- Organização pessoal em função dos objetivos pretendidos
- Como determinar metas e objetivos realistas
- Identificação dos stressores e implementação de comportamentos alternativos;

TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE STRESS

- Técnicas para evitar o stress e alteração de comportamentos
- Mindfulness para gestão de stress
- Gestão eficaz de tarefas e tempo
- Estratégias de coping;

DOCENTE



EDITE CORREIA

Licenciatura em Psicologia (1978-1982) pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação – Universidade de Lisboa. De janeiro de 1980 até agosto de 2011, exerceu a sua atividade profissional na Área de Recursos Humanos numa empresa da Indústria Seguradora, sendo Diretora de Recursos Humanos desde 1998. De 1990 a 2000, foi Professora Convidada no I.S.L.A – Instituto Superior de Línguas e Administração, sendo Docente de várias unidades curriculares na área da Psicossociologia das Organizações, Gestão de Recursos Humanos e Técnicas de Comunicação e Negociação. Desde 1986 que desenvolve a sua atividade como formadora em diversas áreas, nomeadamente Gestão de Recursos Humanos, Atendimento ao Público, Área Comportamental, Desenvolvimento Pessoal, Liderança e Gestão de Equipas, sendo certificada pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional, bem como, pelo Conselho Científico-Pedagógico de Formação Contínua da Universidade do Minho.