

## **7229 - Gestão do stress do profissional**

**Modalidade de Formação:** Formação Modular Certificada

**Forma de Organização:** Distância

**Carga Horária:** 25 horas

### **Destinatários**

Adultos ativos (empregados ou desempregados) com idade igual ou superior a 18 anos que necessitam desta formação para o exercício das respetivas funções e/ou requalificação profissional.

### **Enquadramento**

As formações modulares, integradas no âmbito da formação contínua de ativos, dão a possibilidade aos adultos de adquirir competências escolares e profissionais, com vista a uma (re) inserção ou progressão no mercado de trabalho e/ou adaptação aos processos de melhoria organizacional.

### **Objetivos**

Definir o conceito de emoção

Gerir emoções

Compreender no que consiste a gestão de emoções

Definir fatores psicossociais

Compreender a origem dos fatores psicossociais

Identificar o conceito de stresse, causas, consequências negativas do mesmo

Identificar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional

Conhecer estratégias para a conciliação da vida profissional, familiar e pessoal

Compreender a importância dos locais de trabalho de saudáveis para a prevenção do *stress* profissional

### **Conteúdos**

Icebreak de apresentação

### **As emoções**

Conhecer o que são emoções

Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções

Estratégias para a uma boa gestão emocional

Importância da inteligência emocional

### **Riscos Psicossociais**

Definição Riscos Psicossociais

Enquadramento legal

Principais riscos psicossociais e o seu impacto na saúde física e psicológica dos trabalhadores

Impacto dos riscos psicossociais na Organização

Metodologias de avaliação dos riscos psicossociais

Intervir para corrigir/reduzir os riscos e prevenir danos

### **Stress, Assédio e Violência no Trabalho**

Stress laboral e *burnout*

Principais danos físicos, psicológicos e comportamentais do stresse

Como gerir eficazmente o stresse e prevenir o *burnout*

Enquadramento legal do assédio e da violência no trabalho

Como prevenir o assédio e a violência nos locais de trabalho

### **Conciliação da vida profissional, familiar e pessoal**

Gerir trabalho, vida pessoal e familiar

Conciliar atividades profissionais com a vida familiar e pessoal

A importância das atividades de lazer

Auto-cuidado e atividades de recuperação

Medidas que favorecem a conciliação da vida profissional, familiar e pessoal

### **Locais de trabalho saudáveis**

Liderar para promover saúde e bem-estar no trabalho

O papel dos dirigentes na melhoria do ambiente psicossocial e na promoção da saúde e segurança no trabalho

Os ganhos resultantes da construção de locais de trabalho saudáveis (para a Organização e para as pessoas)

Promover o bem-estar, o desenvolvimento e o compromisso dos trabalhadores

Envolver os trabalhadores na construção de locais de trabalho saudáveis

Avaliação e encerramento

**Avaliação:** Qualitativa - Formativa e Sumativa

**Metodologias:** Método expositivo, participativo, trabalho prático

**Regime de Assiduidade:** As faltas não podem exceder 10% do total das horas de formação