

Como lidar melhor com a adversidade?

Formação em Gestão de Stress e Gestão de Conflitos

A felicidade, o reconhecimento e a ajuda mútua são fatores importantes para a produtividade das organizações. A Rede Social contribui para a prevenção e redução dos impactos que o stress e o conflito têm nos contextos de trabalho das organizações.



DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais pertencentes às entidades e redes de parceria da Rede Social de Cascais

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A. Gestão de stress

- Stress - conceito e modelo explicativo
- Causas e fatores primários de stress no trabalho
- Sintomas de stress - relação entre desempenho e stress
- Avaliação individual do grau de stress
- Fases do stress
- Formas individuais de lidar com o stress
- Fatores de risco
- Procrastinação
- Tomada de decisões
- Estilo de vida
- Como Implementar a mudança
- Análise da situação
- Gestão do tempo
- Assertividade
- Técnicas de relaxamento e meditação

B. Gestão de conflitos

- Relações interpessoais e o conflito
- Diferentes tipos de conflitos
- Fontes e rastilhos de conflito
- Conflito enquanto processo
- Estilos pessoais de gestão de conflitos
- Conflito como oportunidade
- Guia para a navegação em situações de conflito: estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros

OBJETIVO GERAL

Saber gerir melhor situações de stress e de conflito em ambiente de trabalho.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stress no local de trabalho.
- Identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao stress.
- Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do stress.
- Desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis.
- Identificar meios de atuação assertiva perante situações de conflito, assim como potenciar nos outros comportamentos construtivos.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

A formação será desenvolvida de uma forma teórico-prática: utilização de exercícios práticos, simulação de situações reais, adaptados aos conteúdos programáticos, objetivos e necessidades do grupo. A avaliação é formativa, contínua, e decorre ao longo da formação através de tarefas e exercícios práticos.

QUANDO E ONDE

10, 12, 17, 19 e 24 de maio de 2021

5 sessões das 9h00 ao 12h30 (3h30 síncronas + 1h30 assíncronas)

25h horas de formação

Plataforma Teams

COMPARTICIPAÇÃO

Formação **Gratuita**

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

- a. Ordem de chegada da inscrição
- b. Funções ativas nas redes de parceria da Rede Social
- c. Diversidade de organizações da Rede Social, para abranger um maior número de entidades

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO / PARTICIPAÇÃO

Sim (Certificação a cargo do IEFP)

INSCRIÇÕES E OUTRAS INFORMAÇÕES

As inscrições são limitadas e decorrem até ao próximo dia **27 de Abril**

Inscrição através do preenchimento do questionário: <https://forms.gle/ZAExth4zWPd8M2X7>

Qualquer questão adicional enviar para: redesocial.formacao@cm-cascais.pt

Acesso à plataforma Teams – requisito essencial

Após aceitação da inscrição pela Rede Social, esta será formalizada perante o IEFP, com o envio posterior da seguinte documentação:

- **Cópia do certificado de habilitações**
- **Declaração de consentimento assinada**

FORMADORA: Ana Maçãs (IEFP)

Ana Maçãs estudou Psicologia Clínica no ISPA, Master em Gestão Comercial e Marketing e é Master Coach há vários anos. Possui uma certificação em liderança, pela Tony Robbins Leadership Academy em San Diego. Detem vasta experiência como formadora e palestrante em diversas conferências nacionais e internacionais. Tem desenvolvido a sua atividade formativa no domínio comportamental, nas áreas de coaching, liderança, gestão de equipas, gestão de conflitos, assertividade, inteligência emocional, vendas, atendimento e relacionamento interpessoal em diferentes contextos.