

Gestão do Stress e Resiliência



O que vai aprender nesta formação?

- Identificar as causas e os fatores de vulnerabilidade ao stresse;
- Reconhecer os sintomas e efeitos do stress profissional;
- Identificar e aplicar estratégias para prevenir e mitigar o stresse;
- Identificar âmbitos de aplicação e benefícios de utilização da resiliência;
- Aplicar estratégias para reforçar a resiliência face à adversidade e situações causadoras de stresse;
- Definir ações para melhorar as competências de gestão de stresse e de resiliência.

Destinatários

- Dirigentes em cargos de direção intermédia
- Dirigentes em cargos de direção superior
- Trabalhadoras/Ves da carreira geral de técnico superior

- Trabalhadoras/Ves da carreira geral de assistente técnico
- Trabalhadoras/Ves da carreira geral de assistente operacional
- Trabalhadoras/Ves das carreiras especiais

Como está organizado o programa?

1. Introdução ao Conceito de Stresse

- Definição de Stresse
- Causas, sintomas e consequências do Stresse
- Tipos de Stresse: Eustress e Distress
- Fases do Stresse

2. Stresse em contexto Profissional

- Fatores desencadeantes de stresse em contexto profissional
- Conflito e stresse no local de trabalho
- Tensão e Stresse
- Burnout profissional
- Impactos do stresse no desempenho e na organização

3. Estratégias para prevenir e mitigar o stresse

- Mindfulness e técnicas de relaxamento
- Programação Neurolinguística (PNL)
- Gestão das emoções
- Comunicação assertiva
- Gestão do tempo e de prioridades

4. Resiliência enquanto competência de desenvolvimento pessoal e organizacional

- Conceito de Resiliência
- Resiliência enquanto competência-chave (benefícios e características)
- Papel da cultura organizacional na promoção da resiliência

- Práticas para reforçar a resiliência

5. Aplicação de exercícios práticos, como forma de desenvolvimento e treino de competências

6. Roteiro para o desenvolvimento

- Autodiagnóstico de vulnerabilidade e resposta efetiva ao stresse
- Definição de objetivos e de ações para desenvolver competências de gestão do stresse e reforço da resiliência
- Formas de monitorização e avaliação de progressos e resultados

Quais as competências comportamentais do ReCAP que esta formação potencia?

- Orientação para a Colaboração
- Inteligência Emocional
- Orientação para a Participação
- Coordenação de Equipas

Qual o valor da propina?

70€

Como será realizada a avaliação?

Requisitos gerais de acesso

Inscrição

Existem pré-requisitos para a inscrição na ação?

Quais as regras associadas ao financiamento PRR?

Qual o valor do desconto?

Qual o enquadramento desta formação?

Este curso tem coordenação académica?

Formadores

Maria de Lurdes Viana

Área de Formação: **Interesse e Serviço Público**

Área Temática: **Gestão e Desenvolvimento de Pessoas e Equipas**

Duração: **7 horas**

Forma de organização da formação: **Formação a Distância (síncrona e assíncrona)**

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 15/12/2025

