

FORMAÇÃO EXECUTIVA

CERTIFICADA ONLINE



escolas

Resiliência e Controlo de Stress

Na atualidade é muito comum surgirem situações imprevistas e inéditas, em que se sucedem exigências cada vez maiores. Neste sentido, ou se sabe sobreviver e recuperar o equilíbrio na instabilidade existente ou se sucumbe às contrariedades. Assim, propomos os seguintes objetivos para esta ação de formação:

- Refletir sobre a pluralidade humana, as mudanças e as zonas de evolução pessoal e profissional;
- Reconhecer a importância das necessidades individuais de evolução em termos de Resiliência e Controlo de Stress;
- Desenvolver a autoconfiança, autodisciplina, flexibilidade, espontaneidade e interdependência;
- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stress no local de trabalho.

Conteúdo Programático

- 01 > A Resiliência como competência pessoal e organizacional
- 02 > Determinantes do controlo de stress
- 03 > Pilares do saber fazer relacional na senda da resiliência
- 04 > Os processos e a visão coletiva de mudança: a resiliência aplicada às organizações

Formador | Jorge Teixeira Pinto

Data | de 06 a 18 de maio

Horário | 09h30 às 12h30

Duração | 15 H

Local | Plataforma Microsoft TEAMS