



A problemática da gestão do stress tem vindo a assumir uma importância cada vez mais significativa na procura do bem-estar e qualidade de vida pessoal e profissional.

## Conteúdo Programático

- 01 > Entender o Stress
- 02 > Identificar diferentes categorias indutoras de stress
- 03 > Ativar estratégias para gestão do stress

Formador | Sofia Albuquerque

Data | 21 de abril

Horário | 14h00 às 16h00

Local | Plataforma Microsoft TEAMS

