

Formação: Stress no Trabalho

Descrição:

Combater o stress no trabalho é fundamental para uma empresa saudável, pois o stress não é benéfico, uma vez que implica um prejuízo enorme, tanto a nível de baixas, absentismo, diminuição de produtividade, aumento de conflitos e desmotivação. Portanto quando trabalhamos com pessoas devemos aprender a gerir problemas e a saber contorná-los ou se possível evitá-los.

Conteúdos programáticos:

- ✓ O que é o stress;
- ✓ Tipos de stress;
- ✓ A importância da gestão do stress e dos riscos psicossociais;
- ✓ Caracterização do stress;
- ✓ Efeitos do stress;
- ✓ O esgotamento;
- ✓ O que contribui para evitar o stress no trabalho;
- ✓ Como controlar/gerir o stress;
- ✓ Benefícios na prevenção do stress como risco psicossocial;
- ✓ Como promover o bem estar mental.

Objetivos Gerais:

No final deste curso os formandos deverão ser capazes de identificar as principais causas de stress, assim como aprender técnicas para o combater.

Destinatários: público em geral

Duração: 4 horas