

Gestão de Stress Comunicacional

Objetivos Gerais

Este Curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam desenvolver competências que permitam aumentar o seu desempenho e potenciar uma atitude cooperativa face a situações de Stress Comunicacional.

Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos a:

- Identificar causas de stress (individual, social, empresarial);
- Elaborar plano de gestão do stress;
- Identificar meios de atuação perante o conflito;
- Desenvolver respostas flexíveis e criativas;
- Potenciar comportamentos construtivos;
- Alcançar melhores resultados individuais e coletivos;
- Desenvolver estratégias para lidar eficazmente com o stress em contexto organizacional;
- Reconhecer os potenciadores de stress em contexto de trabalho e criar hábitos de prevenção face ao mesmo.

Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que necessitem aprofundar estratégias na Gestão do Stress Comunicacional, para obter bons resultados em qualquer situação profissional.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Gestão do Stress

- Conceito, Causas e Fatores;
- Fases e Tipos de Stress;
- Sintomas e Medidas Preventivas;
- Avaliação individual do grau de stress;
- Relação Desempenho-Stress;
- Fatores de Risco;
- Procrastinação;
- Tomada de decisões;
- Estilo de vida;
- Como Implementar a mudança;
- Técnicas de Relaxamento.

Módulo II – Processo de comunicação e perfis comunicacionais

- Diferentes perfis comunicacionais:
 - Passivo;
 - Agressivo;
 - Manipulador;
 - Assertivo.
- Comunicação assertiva:
 - Particularidades e vantagens do perfil assertivo.
- Empatia:
 - Escuta ativa/escuta dinâmica;
 - Semântica sintaxe;
 - Paralinguagem.
- Sistema de Comunicação Interna;
- Avaliação da Eficácia do Sistema;
- Casos Práticos.

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.