



Seminário Gestão do Stress na Prevenção do Burnout – a Distância



Seminário Gestão do Stress na Prevenção do Burnout – a Distância

Este Seminário é dirigido a todos os profissionais que pretendam desenvolver de forma consciente os seus próprios padrões comportamentais e atitudes, relacionados com fatores privilegiados na Gestão do Stress, promovendo uma inteligente prevenção do Burnout.

Destina-se a todos os profissionais que necessitem de lidar com o stress de forma mais eficaz e eficiente, prevenindo situações limite, assentando numa intervenção muito prática e individualizada, completamente adaptada à sua realidade.

No final deste Curso os participantes saberão:

- Perceber o conceito de stress;
- Identificar sinais e sintomas de stress;
- Refletir sobre as causas e as consequências do stress;
- Discriminar medidas preventivas;
- Conhecer técnicas de controlo e gestão do stress profissional;
- Compreender o impacto do stress na deterioração da qualidade de vida;
- Identificar sinais de situação limite e Burnout;
- Desenvolver e aperfeiçoar técnicas de autoproteção.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este seminário 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 seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Data de Realização

11 e 12 de Maio de 2022

Duração

07 Horas

Horário

09h30 às 13h00

Inscrição

110,00€ + IVA

Oradora: Dra. Sandra Cunha

Pedagoga 15 anos de experiência na área da Educação e Formação, responsável desde 2012 pelos Programas de Desenvolvimento Pessoal & Profissional, Workshops e Consultoria em Educação & Formação na 10dedosvalentes – Arquitetura, Imagem e Educação.

Exercício de diferentes funções ligadas à gestão e coordenação de formação desde 2005 (e.g., Técnica Superior de Formação do IEFP, I.P. e Gestora da Formação da Ordem dos Arquitetos).



Formadora Certificada desde 2004, com vasta experiência na Área Comportamental e de Desenvolvimento Pessoal, em temáticas tais como:

- Inteligência Emocional e Criatividade;
- Gestão de Conflitos e Negociação;
- Comunicação;
- Gestão do Tempo e Gestão do Stress;
- Liderança e Gestão de Equipas;
- Gestão de Reclamações;
- Expressão Dramática.

Habilitações Académicas:

- Licenciada em Ciências da Educação pela FPCEUC, em 2004;
- Mestre em Ciências da Educação, Domínio de Desenvolvimento Local e Formação de Profissionais da Formação pela FPCEUP, em 2011;
- Certificado de Competências Pedagógicas nº EDF 51978/2004 DN;
- Detentora do Certificado de Competências Pedagógicas

Percurso Profissional:

- Desde 2019 - Formadora e Consultora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda.
- 2017-2018 - Gestora de Formação / Coordenadora Pedagógica, Ordem dos Arquitetos.
- Desde 2012 - Consultora / Pedagoga na 10dedosvalentes – arquitetura, imagem e educação.
- Desde 2012 - Freelance Writer
- 2009-2011 - Técnica Superior de Formação, IEFP, I.P.
- Desde 2005 - Formadora Certificada em formações da Área Comportamental, Desenvolvimento Pessoal, Cursos de Formação Pedagógica de Formadores, Formação de Professores, Ciências Da Educação, Gestão e Coordenação da Formação
- 2005-2008 - Técnica de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, IEFP, I.P.
- 2003-2004 | Técnica Superior de Educação Especial Estagiária, ANEIS.

Temas do Seminário

Módulo 0 – Apresentação da Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – O stress: peso ou alavanca?

- O conceito de stress
- Fatores de risco: emocionais, sociais e organizacionais
- Sinais, sintomas e consequências do stress
- Medidas preventivas

Módulo II – Da pressão ao Burnout

- Técnicas de controlo e gestão de stress profissional
- Lidar com situações de agonia e sofrimento e Burnout
- Técnicas de autoproteção

Limite Máximo de Participantes -12



Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: geral@highskills.pt | Telefone: +351 217 931 365

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

Se tem mais do que uma inscrição, consulte-nos, pois, têm desconto de grupo associado!

High Skills – Formação e Consultoria, LDA.

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

Cancelamentos e Não Comparências

O(s) formando(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

Contactos para mais informações

E-mail: geral@highskills.pt | Telefone: +351 217 931 365

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa – Portugal

Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail geral@highskills.pt

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome:			
E-mail:			
Naturalidade (Junta de Freguesia):			
Seminário:	Seminário Gestão do Stress na Prevenção do Burnout – a Distância		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Nº de Doc de Identificação		Data de Validade:	