

**ENQUADRAMENTO**

Pretende elaborar um plano individual de identificação de fatores de stress, avaliar a sua vulnerabilidade e potenciar respostas flexíveis face aos obstáculos do quotidiano?

Perante um obstáculo, ou encaramos de frente ou desabamos. É portanto indispensável controlar as emoções e conhecer os caminhos mais eficazes para lidar com as diferentes situações de stress.

Esta sessão é dirigida aos que pretendam aumentar o seu desempenho e potenciar uma atitude cooperativa face a situações de stress e conflito.

**OBJETIVOS**

- 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.

**ORADOR****António Jorge Baptista**

Economista e Técnico Oficial de Contas. Licenciado em Gestão de Empresas, Formador e Consultor. Autor do Livro «Nós da Gestão e Chaves da Criatividade?»

**PROGRAMA****Gestão do Stress**

- Conceito, Causas e Fatores
- Fases e Tipos de Stress
- Síndrome de Burnout
- Sintomas e Medidas Preventivas
- Relação Desempenho-Stress
- Fatores de Risco
- Procrastinação
- Como Implementar a Mudança
- Técnicas de Relaxamento
- Gestão do Tempo

**Gestão de Conflitos**

- Relações Interpessoais
- Tipos de Conflito
- Conflito, Processo e Oportunidade
- Estratégias de Cooperação

**INSCRIÇÃO**

Público em Geral: 35€  
Associados da AERLIS: 25€

*Isento de IVA ao abrigo do nº 15 do Artº 9º do CIVA*