



PROGRAMA DE FORMAÇÃO

- E-Learning -

Gestão do Stress e da Ansiedade | 25 horas

DESTINATÁRIOS

Todos os interessados ou com necessidade de desenvolver conhecimentos e competências associadas à gestão do stress e da ansiedade.

OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Objetivo Geral:

- No final do curso os formandos deverão estar aptos a gerir situações de stress e ansiedade.

Objetivos Específicos:

- Reconhecer situações de stress e ansiedade no seu quotidiano;
- Aplicar estratégias adequadas aos momentos de stress e ansiedade que surgem ao longo da vida;
- Construir recursos que visem auxiliar o processo de gestão do stress e da ansiedade;
- Adaptar o seu quotidiano de modo a alcançar uma eficaz gestão do stress e da ansiedade.

MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação *E-Learning*

Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações)

ORGANIZAÇÃO DO CURSO / CONTEÚDOS A ABORDAR

Os conteúdos programáticos do **Curso Gestão do Stress e da Ansiedade** serão organizados por módulos, segundo um desenvolvimento sequencial.

Módulos	Duração
I – Caracterização do Stress <ul style="list-style-type: none"> O que é o stress? Stress positivo e stress negativo Introdução ao stress 	3 horas
II – Causas do Stress <ul style="list-style-type: none"> Causas de stress ao longo da vida Tomada de decisão 	2 horas
III – Sintomas e Consequências do Stress <ul style="list-style-type: none"> Fases de reação do organismo aos estímulos de pressão Formas de manifestação do stress Vias de evolução do stress 	3 horas
IV – Stress Profissional <ul style="list-style-type: none"> O que é o stress profissional Fatores envolvidos na experiência de stress profissional 	2 horas
V – Estratégias para Gerir o Stress <ul style="list-style-type: none"> Estratégias individuais e organizacionais Evitar o consumo de café, tabaco e álcool Regime alimentar saudável Contribuição da meditação para o alívio do stress Contribuição da osteopatia para o alívio do stress 	5 horas
VI – Técnicas de Autoproteção em Situações de Stress <ul style="list-style-type: none"> Técnicas de autoproteção 	1 hora
VII – Gestão da Ansiedade <ul style="list-style-type: none"> O que é a ansiedade? Relação entre o stress e a ansiedade 	2 horas
VIII – Estratégias para Gerir a Ansiedade e o Stress Perante uma Pandemia <ul style="list-style-type: none"> Estratégias para gerir a ansiedade e o stress 	1 hora
IX – Estabelecimento de Prioridades e Organização do Quotidiano <ul style="list-style-type: none"> Prioridades e organização do quotidiano 	2 hora
X – Estratégias de Gestão do Tempo em Situações de Crise <ul style="list-style-type: none"> Gestão do tempo em situações de crise 	1 hora
XI – Plano de Desenvolvimento Pessoal <ul style="list-style-type: none"> Como funciona? Vamos construir o seu plano? 	3 horas
TOTAL	25 horas

ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

O curso decorrerá em ambiente *e-learning*, através da plataforma de aprendizagem **B-Training Academy** que se encontra acessível em: <https://b-trainingacademy.pt/>

O curso é organizado sobre um modelo centrado no conteúdo e nos recursos disponibilizados como fonte de aprendizagem, ajustado ao desenvolvimento de um percurso individual que assegura uma relação ativa e interativa com os conteúdos.

Ao longo do curso, o formando encontrará também diversos vídeos animados e atividades interativas, tais como autodiagnósticos, questões de associação e escolha múltipla, sendo que os conteúdos e as respetivas atividades dos módulos serão disponibilizados à medida que o módulo anterior for terminado.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

A avaliação das aprendizagens terá como base uma avaliação contínua, concretizada através de um teste disponibilizado no final de cada módulo.

O presente curso está sujeito a uma classificação final, sendo necessária uma ponderação de mínima de 70% em cada elemento de avaliação para que o formando tenha aproveitamento e, conseqüentemente, tenha direito a receber um Certificado de Formação Profissional.

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

O curso estará disponível durante 30 dias, a partir do momento em que o mesmo seja disponibilizado.