



A NOSSA
MISSÃO
É A SUA
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta
Apartado 7049
3046-901 Coimbra

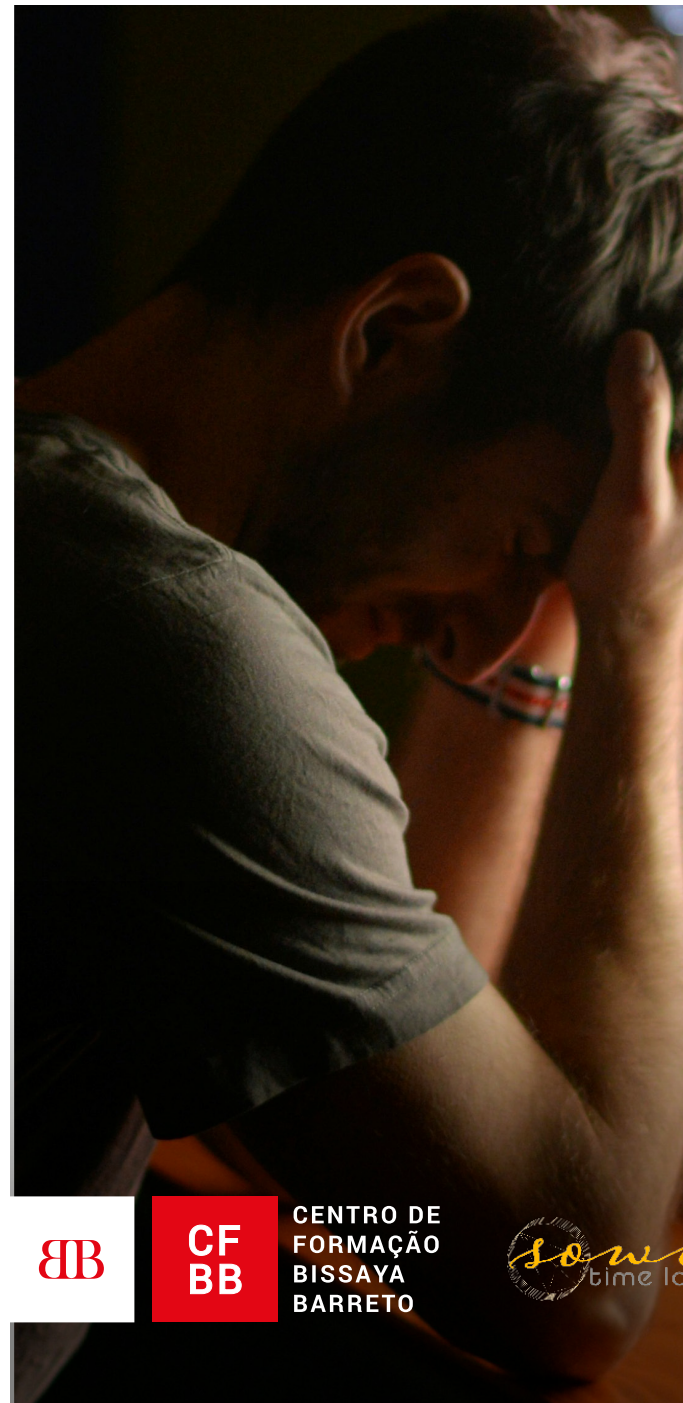
Tel: 239 800 400

formacao@fbb.pt
fbb.pt/cfbb

linkedin.com/formacao-cfbb
facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto



Entidade
Formadora
Certificada
dgert



Gestão Inteligente de Stress e de Conflitos

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO



CF
BB

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO



OBJETIVO GERAL

Capacitar as/os participantes para compreender e gerir de forma eficaz o stress e os conflitos no contexto de trabalho, desenvolvendo estratégias de autorregulação emocional, comunicação assertiva e resolução construtiva de situações de tensão.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Compreender as causas e os mecanismos do stress.
- . Desenvolver estratégias eficazes de gestão e prevenção do stress.
- . Identificar as principais origens e dinâmicas do conflito em contexto profissional.
- . Aplicar técnicas de comunicação e negociação para gerir conflitos de forma positiva.
- . Reforçar a resiliência psicológica e emocional no trabalho.

DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais de diferentes áreas que pretendem reforçar as suas competências pessoais, emocionais e relacionais, promovendo um ambiente de trabalho mais colaborativo, saudável e equilibrado.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Compreender o Stress

A origem do stress; Como o cérebro processa o stress; Efeitos nocivos do stress; O mindset do stress; Aumentar a resiliência e desenvolver resistência psicológica; O método ARSENAL para lidar com o stress.

2. Gerir Conflitos com Inteligência Emocional

Origem e tipos de conflitos; Fatores que dificultam a resolução de conflitos; Avaliar o investimento emocional no conflito; Estratégias de gestão de conflitos e o modelo de negociação de Harvard;

As três histórias que impedem a resolução do conflito; Quando utilizar cada estratégia e as suas consequências

3. Lidar com Comportamentos e Emoções Difíceis

Autodiagnóstico de estilos de comunicação;

Estratégias para lidar com diferentes perfis e comportamentos; Comunicação assertiva e empática.

Formador:

Sofia Pereira - Fundadora do Sowise Time Lab, especialista em Sustentabilidade Humana

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

No final do curso, as/os participantes deverão ser capazes de:

- . Reconhecer os sinais de stress e aplicar estratégias de autorregulação.
- . Gerir conflitos de forma construtiva, promovendo um ambiente de trabalho mais colaborativo.
- . Comunicar com assertividade e empatia em situações de tensão.
- . Reforçar a sua resiliência e equilíbrio emocional.

CARGA HORÁRIA

12 horas

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação contínua, presencial.

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Exposição interativa, reflexão guiada, dinâmicas de grupo, simulações de situações reais, exercícios práticos de autorregulação emocional e role-playing.

TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação contínua, com base na participação, envolvimento nas atividades práticas e reflexão final sobre aprendizagens e estratégias de aplicação no contexto profissional.

RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Computador e projetor multimédia, flipchart, fichas de trabalho, materiais visuais de apoio e espaço adequado à realização de dinâmicas de grupo.

ESPAÇO E SEUS REQUISITOS

Sala com disposição em U ou circular, com espaço livre para dinâmicas e condições de conforto acústico.

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

Harvard Business Review (2021). Guia HBR: Gerir o Stress no Trabalho. Actual Editora.

Harvard Business Review (2022). Guia HBR: Lidar com Conflitos. Actual Editora.

Moreira, P. (2019). Inteligência Emocional: Uma abordagem prática ao sucesso pessoal e profissional. Manuscrito Editora.

Erikson, T. (2020). Rodeado de Idiotas: Porque é que compreender os tipos de personalidade é essencial para o sucesso. Lua de Papel.

CERTIFICAÇÃO

No final do curso, aos formandos que tenham uma assiduidade de 80% será emitido um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria em vigor. O certificado será emitido através da Plataforma SIGO, ficando automaticamente registada a frequência da formação no Passaporte Qualifica.

ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto
& Entidade Formadora Certificada dgert
em parceria com Sowise Time Lab

PROGRAMA