

Workshop de

CONVIVER COM O *STRESS*

Aprender a viver com qualidade

ONLINE

2-4-9-12

JUNHO 2020

18h30-21h00 (AÇORES)
19h30-22h00 (Portugal C.)



CASA DO POVO DE
SANTA BÁRBARA



O *stress* tem uma função importante. Porém, facilmente toma conta da nossa qualidade de vida em todas as áreas, diminuindo a capacidade de apreciar e saborear a vida na sua intensidade. É essencial conhecer o seu funcionamento e desenvolver a capacidade de saber agir no quotidiano para podermos viver de uma forma consciente e ativa em vez de sobreviver de uma forma passiva.

OBJETIVOS

- Entender a função do *stress* na vida de um ser humano
- Tomar consciência do real impacto do *stress* na nossa saúde e qualidade de vida
- Saber identificar o *stress* em diferentes momentos da vida
- Aprender estratégias para lidar com o *stress* no quotidiano assim como estratégias de prevenção

PROGRAMA (10 Horas)

- 1. ENTENDER O *STRESS*:** O *stress* tem uma função importante | Fontes de *stress*: os estressores | Níveis de resposta ao *stress*: cognitivo, fisiológico e comportamental | O *stress* como processo: o papel fundamental da nossa mente | Inteligência emocional e *stress*
- 2. SERMOS CONSCIENTES DO IMPACTO REAL DO *STRESS* NA NOSSA SAÚDE:** Consequências do *stress* no nosso cérebro | O *stress* e os transtornos cardiovasculares | O *stress* e a dor | Como afeta o *stress* na gravidez e no envelhecimento | Outras consequências do *stress*: obesidade, diabetes, autoimunidade
- 3. O *STRESS* EM DIVERSAS CIRCUNSTÂNCIAS DA VIDA:** O *stress* na vida profissional: o síndrome de *burnout* e o *stress* no desemprego | Relacionamentos tóxicos e a violência de género | As perdas da vida e o *stress*
- 4. ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O *STRESS*:** Estratégias de tipo físico | Estratégias mentais | Estratégias comportamentais | Técnicas de terceira geração | Reformular estilos de vida

FACILITADOR: Mário Madrigal – Núcleo Desenvolvimento Humano da Wakeseed (www.mariomadrigal.com)

PLATAFORMA DE ENSINO ONLINE: ZOOM

PREÇO : €40.

INSCRIÇÕES. Utilize este formulário online: <https://www.cognitofrms.com/CPSB1/FichaDeInscriçãoCS>

INFORMAÇÕES: Paulo Gonçalves- Gestor Formação | formacao.cpsb@gmail.com | 295206540 /917904916