

Gestão de stress e gestão de conflitos

Criada em 2008-03-07

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Gestão de stress e gestão de conflitos

CÓDIGO DA UFCD: 4651

CARGA HORÁRIA: 25 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 2.25

Objetivos

- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de *stress* no local de trabalho.
- Identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao *stress*.
- Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do *stress*.
- Desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis.
- Identificar meios de atuação assertiva perante situações de conflito, assim como potenciar nos outros comportamentos construtivos.

Conteúdos

- Gestão de *stress*
 - *Stress* -conceito e modelo explicativo
 - Causas e fatores primários de *stress* no trabalho
 - Sintomas de *stress* - relação entre desempenho e *stress*
 - Avaliação individual do grau de *stress*
 - Fases do *stress*
 - Formas individuais de lidar com o *stress*
 - Fatores de risco
 - Procrastinação
 - Tomada de decisões
 - Estilo de vida

- Como Implementar a mudança
- Análise da situação
- Gestão do tempo
- Assertividade
- Técnicas de relaxamento e meditação
- Gestão de conflitos
 - Relações interpessoais e o conflito
 - Diferentes tipos de conflitos
 - Fontes e rastilhos de conflito
 - Conflito enquanto processo
 - Estilos pessoais de gestão de conflitos
 - Conflito como oportunidade
 - Guia para a navegação em situações de conflito: estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros

Qualificações

- 525093 - Técnico/a de Produção Automóvel
- 861280 - Técnico/a de Socorros e Emergências de Aeródromo
- 727366 - Técnico/a Auxiliar de Farmácia
- 762387 - Mediador/a Intercultural
- 861389 - Técnico/a Especialista de Mergulho Profissional