

CURSO DE INSTRUTORIA INTERNA – UFCA

Nome da Atividade de Capacitação: GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

Público-alvo: Servidores da UFCA

Objetivos:

- Apresentar conceitos básicos e aspectos psicofisiológicos relacionados ao estresse;
- Discutir sobre a forma como o estresse não-gerenciado pode afetar a saúde biopsicossocial e o rendimento no trabalho;
- Apresentar estratégias para o gerenciamento do estresse;
- Demonstração de ferramenta de neutralização do estresse para que o participante possa fazer sua autorregulação em momentos de estresse e sobrecarga.

Metodologia:

Aulas expositivas; Diálogos em grupo; Estudos de caso; Práticas de relaxamento e neutralização do estresse; Apresentação e aplicação de instrumentos de autoavaliação do estresse; Dinâmica de grupo.

Conteúdo programático

1. O que é estresse;
2. Eustress e Distresse;
3. Síndrome geral de adaptação;
4. Técnicas de gerenciamento do estresse;
 - 4.1 Respiração diafragmática
 - 4.2 Biofeedback
 - 4.3 Mindfulness
 - 4.4 Enriquecimento ambiental
5. Autoavaliação do Estresse;
6. Gerenciamento do tempo;
 - 6.1 Tríade do tempo
7. Práticas de relaxamento.

Áreas de interesse: Geral

Período: 20 a 26/10

Carga horária: 08 horas

Modalidade: Presencial

Período de inscrição: 29/09 a 18/10

Instrutor: Yane Ferreira Machado (TAE – UFCA)