

Curso de Gestão de Tempo e Stress

O Departamento de Formação da Higiformed promove formação na área comportamental, sendo que um dos cursos é o de gestão de tempo e stress.

Nos tempos actuais as organizações e os indivíduos estão cada vez mais expostos a pressões. De facto, o quotidiano é, por vezes, de tal forma agitado que os indivíduos têm dificuldade em gerir o tempo disponível para as suas actividades, acabando inevitavelmente por advir tensões.

Plano do Curso

Objectivos:

- Compreender a importância da Gestão do tempo e do stress para o equilíbrio da vida pessoal e profissional;
- Identificar comportamentos que se traduzam em maior produtividade e gestão pessoal;
- Identificar novas estratégias para uma melhor gestão individual e empresarial.

Destinatários:

Pessoas que pretendam adquirir ferramentas práticas para compreender e gerir proactivamente o seu tempo e stress, minimizando as consequências negativas sobre o trabalho, saúde e vida familiar e social.

Conteúdos programáticos (geral):

Módulo I – Stress e tempo

- Noções e características do tempo
- Influências da gestão do tempo no stress
- Stress – definição e tipos de stress
- Sintomas físicos e psicológicos do stress
- Stress, personalidade e estilos de vida

Módulo II - Gestão do Tempo

- A gestão do tempo como um processo
- Clarificar objectivos
- Mudanças de hábitos e rotinas

Módulo III - Planeamento

- A importância do planeamento
- Criação e implementação de planos de acção
- Guias de planeamento
- Tarefas importantes e tarefas urgentes
- Estabelecimento/cumprimento de prioridades

Módulo III - Gestão do Stress

- A importância da flexibilidade e da abertura à inovação
- Técnicas de Auto-gestão do Stress;
- Técnicas de Relaxamento
- Exercícios Práticos



Duração:

15 Horas

Investimento:

60 € (valor isento de IVA ao abrigo do nº 11 do artº 9º do CIVA).

Para mais informações contacte:

Departamento de Formação

Telm: 91 576 93 61

formacao@higiformed.com

NÓS APOSTAMOS EM SI!

E VOCÊ APOSTA EM NÓS?

