



VIVA COM MAIS EQUILÍBRIO,
SAÚDE E MOTIVAÇÃO!

Gerenciamento de Estresse

“Por muito tempo admirei as pessoas apressadas, até descobrir que não passavam de pessoas estressadas”.
Jean-Louis Servan-Schreiber

O estresse atualmente é responsável por pelo menos 50% das queixas em consultórios médicos e por pelo menos metade dos afastamentos do trabalho.

Por outro lado o estresse é inerente a todos os seres humanos, logo não é possível eliminá-lo, mas sim gerenciá-lo reduzindo seu impacto na organização e na vida pessoal. O gerenciamento eficaz do estresse melhora a qualidade de vida e a produtividade no trabalho.



Objetivos

- Oferecer ao participante ferramentas e técnicas de modo que ele seja capaz de reconhecer, prevenir e gerenciar seu próprio estresse.
- Desenvolver e fortalecer a resiliência, a assertividade e a inteligência emocional.
- Alertar o participante sobre os riscos a saúde e a produtividade decorrentes da desorganização e do estilo de vida acelerado.
- Elaborar um plano de ação individual de prevenção e combate ao estresse e ao presenteísmo.



Programa

- O que é estresse?
 - Estágios do estresse
 - Sistemas simpático e parassimpático
 - Ansiedade, a doença da pressa e a síndrome de burnout
 - Inteligência emocional e o sequestro da razão
 - Resiliência e zona de conforto
 - Flow
- O estresse no ambiente de trabalho
 - Ambiente tóxico X Ambiente saudável
- Fatores estressores
 - Fontes individuais e organizacionais
- Consequências do estresse
 - Fisiologia do estresse
 - Efeitos na saúde
- Estresse do Bem
 - Como usar o estresse a seu favor
- Técnicas e estratégias de prevenção e controle do estresse
 - Equilíbrio entre energia física, emocional, mental e espiritual
 - Técnicas de meditação e relaxamento



Diferenciais

Aplicação do Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o Estresse do Dr. Richard Rahe



Carga horária

8 horas



Metodologia

Alicerçada nos princípios da andragogia (aprendizado de adultos) que prevê:

- Criação de clima propício para o aprendizado, tendo em vista os diferentes estilos de aprendizagem dos participantes.
- Construção de conceitos de forma interativa, utilizando a experiência dos participantes através da técnica da facilitação e exercícios em grupo.
- Uso de linguagem e terminologia adequada ao perfil dos participantes e da organização.
- Uso de problemas reais para reflexão e análise.
- Utilização de atividades lúdicas relativas aos temas tratados, provocando assim uma melhor compreensão e retenção dos conceitos e princípios estudados.



Facilitador

Sergio Guimarães

Publicitário e *designer* instrucional com especialização em Coaching pela Sociedade Latino Americana de Coaching (SLAC), gerenciamento de estresse pela International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR) e University of Texas e certificação em Assessment pela Success Tools.



Solicite uma proposta



Contato

Sergio Guimarães
(11) 99891 6266
sergio@academiadotempo.com.br

Skype: [sergiotguimaraes](https://www.skype.com/en/contacts/sergiotguimaraes)
www.facebook.com.br/academiadotempo
www.academiadotempo.com.br

Sérgio Guimarães e Academia do Tempo são destaques na mídia



Alguns clientes

