

# Gestão de Stress e Conflitos



7 Horas

120 €

**incurso**  
capital humano



## Apresentação

A expectativa deste investimento, na contínua qualificação dos funcionários/técnicos, é promover uma significativa melhoria nos processos de gestão e funcionamento de cada sector organizacional, facilitando a implementação de novas dinâmicas na empresa/entidade e, através destas, uma intervenção assertiva e eficaz em prol de um melhor ambiente de trabalho evitando:

- Falhas na comunicação interna;
- Ausência de processos;
- Clima organizacional tóxico;
- Resultados insatisfatórios;
- Desmotivação;
- Falta de foco;
- Desvalorização do funcionário.

“Em ambientes em que há muitos conflitos, em que não há capacidade de compreender as necessidades dos outros ou em que o trabalhador se sente desvalorizado e, muitas vezes, não ouvido, o risco de perturbações mentais, como burnout, ansiedade ou depressão é muito maior.” Diogo Guerreiro, psiquiatra.

De acordo com um relatório da Ordem dos Psicólogos Portugueses, sobre o impacto e o custo do stress e problemas de saúde psicológicos no trabalho, estima-se que, em Portugal, os trabalhadores registem um absentismo de 6,2 dias por ano devido a estes problemas de saúde.

## Destinatários

Profissionais em exercício que necessitam desenvolver competências de Gestão de Stress e conflitos.

## Objetivos

Promover competências de gestão de stress e conflitos para controlar a qualidade da relação interpessoal, o ambiente organizacional e o desempenho/resultados.

## Programa

### Gestão de Stress e Conflitos (07H)

Causas e fatores primários de stress no trabalho

Sintomas de stress

Fatores de risco

Procrastinação

Técnicas de relaxamento e meditação

Relações interpessoais e o conflito

Diferentes tipos de conflitos

Fontes e rastilhos do conflito

Conflito enquanto processo

Estilos pessoais de gestão de conflitos

Conflito como oportunidade

Situações de conflito: estratégias e técnicas que potenciam uma atitude cooperativa

### Incurso

Consultoria e Formação  
Profissional Lda  
NIF: 505 132 320  
geral@incurso.pt

### Zona Norte

Avenida Conde de Margaride - 259 A  
4810-535 Guimarães  
☎ (+351) 253 780 190  
☎ (+351) 936 436 486

### Zona Sul

Av.º D. João II, lote 16 R/C Dto,  
1990-091 Lisboa  
☎ (+351) 217 817 594

### Inscrições

comercial@incurso.pt  
+351 253 780 190  
incurso.pt

## Certificação

O Certificado Profissional da INCURSO é emitido no fim da formação através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), na área criada especificamente para o registo das ações de formação não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações, ao abrigo do n.º 6 do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de Dezembro e Portaria n.º 474/2010, de 8 de Julho, ficando associado ao Passaporte Qualifica - Registo Individual de Competências do formando.

- No final do curso os formandos que obtiverem aproveitamento têm direito a um Certificado de Formação Profissional conforme legislação em vigor.
- Os formandos sem aproveitamento recebem uma Declaração de Frequência de Formação Profissional, na qual onde constará carga horária e módulos da formação.

### Incurso

Consultoria e Formação  
Profissional Lda  
NIF: 505 132 320  
= geral@incurso.pt

### Zona Norte

Avenida Conde de Margaride - 259 A  
4810-535 Guimarães  
↳ (+351) 253 780 190  
↳ (+351) 936 436 486

### Zona Sul

Av.º D. João II, lote 16 R/C Dto,  
1990-091 Lisboa  
↳ (+351) 217 817 594

### Inscrições

comercial@incurso.pt  
+351 253 780 190  
incurso.pt