

Administração do stress

- Definições e características do stress
- Definindo o stress. Reação de alerta/modificações fisiológicas
- A evolução do processo do stress
- Fases do stress
- Entendendo o tema "stress no trabalho"
- Fatores que estressam no trabalho
- Principais estímulos internos e externos
- Indicadores de stress individual e nas organizações
- Avaliando o seu grau de stress
- Como reconhecer os sintomas
- Estressores da mulher e do homem contemporâneo
- Enfermidades ocasionadas pelo stress
- Consequência do stress no trabalho e nas organizações
- O efeito do stress físico e emocional no indivíduo e no trabalho
- Maneiras comprovadas de arruinar relacionamentos no trabalho
- Trabalho, stress e saúde
- Assumindo a responsabilidade na manutenção da boa saúde física e mental na vida diária e no dia-a-dia profissional
- Tipos de personalidade e propensão ao stress
- Fontes internas e externas de stress no trabalho
- Ferramentas de prevenção e combate dos sintomas do stress
- Percebendo como podemos gerar o stress
- Identificação das causas e sintomas do stress
- Ferramentas de controle do stress
- Qualidade de vida no trabalho
- Simplificando a vida: melhorando a qualidade de vida
- Autoavaliação em relação a hábitos saudáveis
- Trabalhando de forma inteligente, sem stress
- Como administrar o stress
- Gerenciando o estresse na vida e no dia-a-dia profissional
- Como agir assertivamente para evitar o stress no trabalho
- Administração do tempo
- Alimentos saudáveis e antiestressores
- A importância da comunicação e do bom humor no trabalho e no dia-a-dia
- Hormônios da alegria: sorriso e riso os ótimos "remédios" contra o stress
- Exercícios físicos e técnicas de relaxamento
- Formas de tratamento do stress
- Utilização de técnica simples e rápida como antiestresse
- Técnicas para identificar e lidar com o stress