

Workshop gerenciamento do stress no trabalho

Módulo I – Gerenciamento do stress

1- Definições e conceitos do stress

- Definindo o stress. Modificações fisiológicas
- Sintomas e enfermidades ocasionadas pelo stress
- Síndrome geral de adaptação. Fases do stress

2- Indicadores de stress individuais e nas organizações

- Fatores que estressam no trabalho
- Tipos de personalidade e propensão ao stress
- Consequências do stress físico e emocional no indivíduo e no trabalho
- Avaliando o seu grau de stress: breve inventário de causas e estratégias para lidar com o stress
- Estressores da mulher e do homem contemporâneo

3. Como gerenciar o stress

- Ferramentas de prevenção e gerenciamento do stress
- Formas de tratamento do stress

Módulo II – Competência emocional e meditação no gerenciamento do stress

- Competência emocional no gerenciamento do stress
- Importância da atitude mental positiva na prevenção do distresse
- Ferramentas de controle emocional: controlando a preocupação, a ira, a depressão
- Exercícios respiratórios e técnicas de relaxamento e de meditação
- Meditação como técnica para gerenciamento do stress
- Experiências sobre os efeitos da meditação no cérebro
- Síndrome de Burnout
- Meditação contribuindo para o decréscimo do distresse psicológico e Burnout no trabalho
- Efetividade da prática meditativa X frequência
- Vivenciar o local de trabalho meditativamente
- Práticas de meditação em ação no trabalho
- Vivências