

Gestão do Stress

Plano de Formação Contínua 2015-2016 – Ação de Formação Contínua Tipo A

Destinatários: Juizes/as e Magistrados/as do Ministério Público. Advogados/as e outros/as profissionais da área forense.

OBJETIVOS:

- Promover nos participantes reflexão sobre o seu próprio conceito de stress, suas manifestações e significado
- Conhecer relações entre stress e saúde e refletir sobre fontes de stress relacionadas com o trabalho
- Promover competências facilitadoras de gestão mais eficaz do stress

Coordenação da ação: **JOSÉ A. CARVALHO TEIXEIRA** (Professor do ISPA e Diretor do ISPA – FORMAÇÃO AVANÇADA)

Lisboa, 3 junho 2016 – Sala de Vídeo do Centro de Estudos Judiciários, 3º Piso, Largo do Limoeiro

PROGRAMA

Manhã

9h45 Abertura

Direção do Centro de Estudos Judiciários

10h00 Enquadramento (2 horas)

O que é o stress. Como se manifesta e o que significa. Stress, saúde e doença. Estratégias para lidar com o stress no trabalho

12h00 DEBATE

12h30 Pausa para almoço

Tarde

14h15 Trabalho em grupo (20 participantes/grupo), 3 horas

- **Estratégias de gestão do stress ocupacional, através da análise de casos**

17h15 DEBATE

17h30 ENCERRAMENTO

Formadores:

Teresa Ferreira (*Psicóloga. Formadora sénior na área comportamental do ISPA-FORMAÇÃO AVANÇADA*)

Regina Pinheiro (*Psicóloga. Formadora sénior na área comportamental do ISPA-FORMAÇÃO AVANÇADA*)

Isabel Trindade (*Psicóloga clínica especialista do ACES Loures-Odivelas. Formadora sénior na área da saúde do ISPA-FORMAÇÃO AVANÇADA*)

José A. Carvalho Teixeira (*Psiquiatra. Diretor do ISPA-FORMAÇÃO AVANÇADA*)

**C E N T R O
DE ESTUDOS
JUDICIÁRIOS**

Sede: Largo do Limoeiro 1149-048 Lisboa, Tel : 218 845 600 fax: 218 845 615 cej@mail.cej.mj.pt www.cej.mj.pt

Núcleos: **COIMBRA** – Rua João Machado, 19 – 3º C, 3000-226 Coimbra, Tel: 239834924 Fax: 239828693 * **PORTO** – Rua de Camões, n.º 155, 6.º piso (Edifício da Caixa Geral de Depósitos), 4049-074 Porto, Tel: 222031299 Fax: 222008944