

Gestão do Stress

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

Destinatários: Juízes/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 de Formação: **Cristina Queirós** (Professora da FPCEUP, Investigadora desde 2000 na temática da saúde mental, stress, *burnout* e estados emocionais na atividade profissional)

Porto, 17 junho 2016 – Delegação do Porto do Centro de Estudos Judiciários

Rua de Camões, n.º 155, 6.º Piso, (Edifício da Caixa Geral de Depósitos), 4049-074 Porto

PROGRAMA

Manhã

9h30 1. Definição do conceito de stress e descrição dos sintomas associados

2. Causas e fatores de vulnerabilidade ao stress, e consequências a nível físico, emocional, comportamental e cognitivo

Breve referência à ansiedade e à situação de stress pós-traumático e reação emocional a incidentes críticos

3. Do stresse ao stress no trabalho. O *Burnout* (modelo de Maslach) como reação limite ao stress crónico no trabalho. Modelo de exigências/recursos, conceito de *engagement* (modelo de Schaufeli & Salanova) e consequências individuais e organizacionais do *Burnout*

Breve referência ao conflito trabalho-família

12h45 DEBATE

13h00 Pausa para almoço

Tarde

14h15 Estratégias de gestão do stress a nível individual e exercícios práticos de auto-avaliação modelos de Maslach e de Schaufeli) e de identificação do impacto do stress na tarefa (teste do desenho)

Exemplificação de relaxamento muscular (modelo Jacobson) e treino de assertividade e de gestão de conflitos

16h30 ENCERRAMENTO

Formadora:

Ana Mónica Pereira (*psicóloga clínica com experiência prática de gestão do stress e quadros de ansiedade, investigadora na área do burnout e conflito trabalho-família*)

Cristina Queirós (*Professora da FPCEUP, Investigadora desde 2000 na temática da saúde mental, stress, burnout e estados emocionais na atividade profissional*)

**CENTRO
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