

CENTRO DE ESTUDOS JUDICIÁRIOS

FORMAÇÃO CONTÍNUA 2017/2018

Gestão do Stresse

Ação de Formação Contínua Tipo D

Viseu - 29 de junho de 2018 - Palácio da Justiça Sala de Audiências 1.1

Faro - 6 de julho de 2018 - Comarca - sala de audiência n.º1 - Edifício Estamo I

Vila Real - 14 de Setembro de 2018 - Comarca

Leiria - 28 de setembro de 2018 - Comarca

Destinatários: Juízes/as e Magistrados/as do Ministério Público.

Objetivos:

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

Programa

Manhã

10h00 Enquadramento (2 horas)

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

12h00 Debate

12h30 Pausa para almoço

Coordenador da ação: José A. Carvalho Teixeira, Professor do ISPA e Diretor do ISPA – Formação Avançada

Tarde

14h15 Trabalho em grupo (3 horas)

Estratégias de gestão do stresse ocupacional, através da análise de casos

17h15 Debate

17h30 Encerramento

Formadoras:

Viseu e Vila Real

Teresa Ferreira, Psicóloga clínica e formadora certificada, formadora externa no ISPA-Formação Avançada na área comportamental.

Faro e Leiria

Filipa Pinto Nunes, Psicóloga especialista em psicologia clínica e da saúde, assistente de psicologia clínica no ACES Arrábida, formadora externa no ISPA-Formação Avançada na área do comportamento e saúde, e stresse no trabalho

formacao-def@mail.cej.mj.pt

NÚCLEOS:

Coimbra – Av. Sá da Bandeira, edif. Golden, 115-5.º, letras E, F, G, H (antigo Registo Notarial) 3004-515 Coimbra – Tel.: 23 983 49 24

Porto – Rua de Camões, edif. DIAP, 155-6.º – 4049-074 Porto
Tel: 22 205 89 68 | 22 203 12 99 | Fax: 22 200 89 44

**CENTRO
DE ESTUDOS
JUDICIÁRIOS**

Largo do Limoeiro – 1149-048 Lisboa
Tel: 21 884 56 00 | Fax: 21 884 56 15

cej@mail.cej.mj.pt
www.cej.mj.pt