



CURSO:

GERENCIAMENTO DO STRESS



Carga horária: 08 horas

Data: 17 e 18 de março de 2015

Horário: das 14h às 18h

Local: SICEPOT - Av. Getúlio Vargas, 4250
Vila Izabel - Curitiba (PR)

Certificado: SESI

INVESTIMENTO: GRATUITO

OBJETIVO:

- Reconhecer as causas e consequências do estresse, bem como as principais estratégias para gerenciá-lo.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Conceito de estresse;
- De onde vem o estresse;
- Principais fontes estressoras internas e externas;
- O estresse ocupacional e as principais fontes estressoras organizacionais;
- Sintomas e fases do estresse: Alerta, Resistência, Quase Exaustão e Exaustão;
- O estresse negativo, positivo, ideal e suas consequências;
- Como gerenciar o estresse: atividade física, educação nutricional, técnicas do manejo do estresse e políticas quanto ao equilíbrio trabalho e vida social.

