

GESTÃO DE STRESS/ANSIEDADE

Código	
Área temática	CIÊNCIAS SOCIAIS
Objetivos	<p>-Distinguir Stress, Ansiedade e Depressão reconhecer os diferentes sinais e sintomas de stress.</p> <p>- Identificar as principais fontes de stress em diferentes contextos e reconhecer o impacto a nível individual)</p> <p>-Reconhecer estratégias de gestão de stress e ajustar de forma eficaz para prevenir uma situação disfuncional.</p> <p>-Reconhecer a necessidade de ajustar o estilo de vida e incorporar alguns hábitos de forma a gerir de forma mais eficaz as situações de stress.</p> <p>-Realizar exercícios de respiração e mindfulness, como uma das estratégias de gestão de stress.</p>
Requisitos	Nenhum
Público-alvo	ADULTOS/JOVENS
N.º potencial de interessados	20
N.º de horas	28 h – 1ECTS
N.º de edições	6
Follow up	NÃO
Conteúdos programáticos	<p>Definição de Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é o stress. • Diferentes tipos de stress. • Distinguir Stress, Ansiedade e Depressão • Identificar sinais e sintomas de stress. <p>Fontes de stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar principais fontes de stress. • Identificar reações de stress. • Identificar consequências psicológicas, físicas, sociais e no desempenho. <p>Prevenir e gerir o stress (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância de prevenir e gerir o stress nos diferentes contextos (sociofamiliar, académico, trabalho) • Reconhecer estratégias ?unhealthy ? de gestão de stress e consequências individuais <p>Prevenir e gerir o stress (II)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias saudáveis de gestão de stress • Resiliência • Mindset • Estilos de vida saudáveis (Alimentação/ receitas económicas saudáveis, sono, exercício físico, convívio social)

	Técnicas de relaxamento (reconhecer as diferentes técnicas de relaxamento) <ul style="list-style-type: none"> • Pare, respire, reflita, escolha • Exercícios práticos de respiração e Mindfulness
Corpo docente	1 professor 1 técnico ESPECIALIZADO NA ÁREA
Parceiros	AUTARQUIAS/EMPRESAS/AGRUPAMENTO DE ESCOLAS (em anexo- Memorandos de Entendimento)
Metodologias de aprendizagem	-Exercícios práticos -Vídeos -Desafios/Dilemas -Metodologia de projeto -Aprendizagem Cooperativa -Prática simulada
Estratégias e planos de comunicação/divulgação	
Modalidade	100% PRESENCIAL
Equipamentos necessários	-Computador -Colchões de ginástica
Potencial de empregabilidade	100%