

#Are you waiting for the storm to pass, or dancing in the rain?



SOFIA & ASSOCIATES
CALHEIROS

#Gerir o Stress e Promover a Resiliência

Online #21, 22 & 23 setembro

OBJETIVOS

Promover a resiliência individual e desenvolver comportamentos de gestão de stress, ao nível individual e de equipa, que preparem para a vivência de situações adversas, em termos dos processos psicossociais que surgem antes, durante e após essas situações

ABORDAGEM BASE DO PROGRAMA

1. AUTOCONHECIMENTO O "Eu" face a situações de crise

Promover o autoconhecimento face às situações adversas

3. CONHECIMENTO DO OUTRO O outro(s) face a situações de crise

Potenciar o conhecimento do outro face a situações adversas

2. AUTOGESTÃO Recursos e Estratégias do "Eu"

Identificar e desenvolver estratégias e recursos pessoais para gerir o stress e lidar com situações adversas

4. GESTÃO DO OUTRO Gerir o outro(s), a(s) equipa(s)

Promover a capacidade de gerir o outro/a equipa em situações de adversidade

3 slots de 2,5h online

SESSÃO 1

Indicador de Resiliência
21 setembro

SESSÃO 2

Estratégias de *Coping*
22 setembro

SESSÃO 3

Best Practices enquanto Líder
23 setembro

EESTRUTURA

Inscrições e mais informações: info@sofiacalheiros.com