

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

Ação de Formação:

ACÇÃO Nº 23

## Lidar com a ansiedade, preocupação e stress no trabalho

### Objetivos:

#### OBJETIVO GERAL

Esta ação visa identificar as fontes de preocupação, ansiedade e stress e desenvolver um plano pessoal de competências para lidar de forma adaptativa com as exigências do dia-a-dia.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da ação, os formandos deverão estar aptos a:

- Distinguir ansiedade, preocupação e stress.
- Identificar mecanismos de defesa e estratégias de coping para lidar com a ansiedade, a preocupação e o stress no contexto profissional.
- Desenvolver um plano pessoal de competências.

### Destinatários:

**Trabalhadores da Administração Pública e das IPSS/Misericórdias**

**(Técnicos superiores, assistentes técnicos e Auxiliares técnicos)**

**Modalidade de ensino: Presencial**

**Duração: 21 Horas / 3 dias**

**Horário: 9 h às 12h.30 e das 14h às 17h30**

**Local: Sala de formação da SINTAP-AÇORES – Rua do Barcelos – Angra do Heroísmo**