

APMVEAC BRIGHT MONDAY

Stresse no Trabalho: Aliado ou Inimigo!

Webinar – 18 de Janeiro de 2021

Quando se fala de stresse, frequentemente, associamo-lo a uma carga negativa.

Porém, há um outro lado, poucas vezes evidenciado, que é o fato de o stresse poder ter um efeito positivo (Eustress). Claro que, na dosagem certa, o stresse pode ser o “motor” que nos impulsiona a lidar com os desafios da vida, contribuindo para sermos mais criativos na resolução de problemas, a estarmos mais focados e motivados.

No entanto, se, há uma sobredosagem, permaneceremos durante muito tempo sob elevados níveis de stresse, ele torna-se nocivo. É deste modo, que se torna nosso inimigo, comprometendo a nossa saúde física e mental, tendo repercussões nas várias dimensões da nossa vida. Por isso, torna-se essencial estar atento aos sintomas, quando estamos perante situações de stresse excessivo, na medida em que poderão interferir na nossa saúde e bem-estar. Assim como, torna-se fundamental, termos consciência das potenciais fontes de stresse, para que possamos adotar as estratégias mais apropriadas para prevenir e melhor gerir as situações geradoras de stresse.

E para si: o Stresse é um Aliado ou Inimigo?

- 13.00h** -
- O Stresse
 - As duas faces do Stresse: Eustress e Distress
 - Do Stresse ao Stresse ocupacional
 - Potenciais fatores de risco (internos/externos)
 - Consequências do Stresse (fisiológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais)
- 13.30h** - Pausa
- 13.40h** -
- Técnicas de Gestão do Stresse
 - Boas práticas: prevenção do stresse

Com o apoio:



Oradora:



Dra. Carla Vicente

Licenciatura em Psicologia Aplicada, área Clínica, pelo ISPA. Coach certificada internacionalmente pelo International Coaching Community (ICC) Formadora Certificada pelo IEFP, com vasta experiência formativa na área comportamental e desenvolvimento pessoal.

Médicos Veterinários associados da APMVEAC – Gratuito
Médicos Veterinários não associados – 20€
Inscrições através do email: apmveac@apmveac.pt