

EDUCAÇÃO CORPORATIVA DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DOS TRABALHADORES

Série Saúde e Segurança no Trabalho	
Curso: Gerenciamento do Estresse	
Modalidade: Semipresencial	Carga Horária: 8 horas (4 presenciais + 4 a distância)
Ementa: Etapa Presencial <ul style="list-style-type: none">- Conceito de estresse- Origem do estresse- Principais fontes estressoras- Estresse ocupacional e estressores organizacionais<ul style="list-style-type: none">- Sintomas e evolução do estresse- Tipos, consequências e gerenciamento do estresse- Extressores internos e externos- Importância de conhecer e lidar com sentimentos próprios- Fases e sintomas do estresse:- Práticas favoráveis contra estresse; Etapa a Distância <ul style="list-style-type: none">- Como gerenciar o estresse?- Principais fontes estressoras;- Estratégias para manejo do estresse;- Exercício Avaliativo;	
Contatos das Regionais: BLUMENAU: (47) 3231.5261 BRUSQUE/ITAJAÍ: (47) 3354.1862 EXTREMO OESTE: (49) 3321.7436 GRANDE FLORIANÓPOLIS: (48) 3381.9136 JARAGUÁ DO SUL: (47) 3372.9407 JOINVILLE: (47) 3431.6158 MEIO OESTE: (49) 3531.3622 OESTE: (49) 3441.3915 PLANALTO NORTE: (47) 3631.1742 RIO DO SUL: (47) 3531.2234 LAGES: (49) 3221.3714 CRICIÚMA: (48) 3437.2403 DIREÇÃO REGIONAL: (48) 3332.3408	