

EDUCAÇÃO CORPORATIVA DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DOS TRABALHADORES

Série Saúde e Qualidade de Vida	
Curso: Gerenciamento do Estresse	
Modalidade: Presencial	Carga Horária: 8 horas
Ementa: <ul style="list-style-type: none">• Conceitos sobre estresse• Fases do estresse e suas características• Fontes estressoras internas e externas mais comuns• Estratégias de gerenciamento, interferência do estresse no bem estar, saúde e qualidade de vida• Incorporação de ações de gerenciamento do estresse para adoção de estilo de vida saudável (com ênfase na melhoria da qualidade de vida nos quadrantes: social, afetivo, profissional e da saúde)	
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	