

+ advantage

Wellbeing & Performance®



Programas de
Resiliência e
Gestão do Stress

+ advantage

Rua Manuel Pacheco Miranda
29-D | Sala A | 1º Esq Frt
4200-804 PORTO
www.wp.maisadvantage.pt
Telf: 225 095 225



É o mesmo sol que derrete a cera e seca a argila
- Antoine de Saint-Exupéry -

TIPOLOGIA DE PROGRAMAS

PROGRAMA DE RESILIÊNCIA E PERFORMANCE

Workshop 1: Gestão do uso do stresse

TÓPICOS:

- Stresse: das emoções às hormonas
- Como lidar com o stresse
- Gerir o stresse - ganhar saúde, construir resiliência

Workshop 2: Gestão do posicionamento do “eu”

TÓPICOS:

- Gestão Pessoal
- Gestão das emoções
- Autocontrolo

Workshop 3: Gestão do uso do tempo

TÓPICOS:

- Viver segundo a missão e as prioridades
- Conhecer o tempo
- Dominar o tempo

Workshop 3: Gestão do outro

TÓPICOS:

- Lidar com a pressão
- Focalização
- Negociação

PROGRAMA DE COACHING PERSONALIZADO

Resilience Training Program

- Tónica na mudança pessoal

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Marco Ramos

Psicólogo clínico e psicoterapeuta, professor convidado da Universidade de Aveiro, do ISCTE Business School, formador e consultor na área da saúde no trabalho. Foi cofundador, psicólogo residente e diretor técnico do Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional (Caramulo) e é autor dos livros *Desafiar o Desafio: Prevenção do Stress no Trabalho* (2001) e *Crescer em Stress: Usar o Stress para Envelhecer com Sucesso* (2005).

+ advantage



ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA



RUI PENA
& associados