

TÍTULO	DESCRIÇÃO/OPERACIONALIZAÇÃO	OBJECTIVOS	Duração
Teletrabalho: desafios e mudanças	Desafios, exigências e necessidades de adaptação ao novo paradigma no trabalho.	Estratégias práticas para manter a produtividade no registo de trabalho à distância. Gestão da vida familiar em teletrabalho.	2 HORAS
Win/Win	Gestão de conflitos Ferramentas para uso em ambiente laboral	Melhoria capacidades interpessoais e relações laborais	2 HORAS
Escolho resolver	Treino de resolução de problemas e imprevistos	Redução dos níveis de ansiedade face ao imprevisto	2 HORAS
Manter Saúde Mental em Tempo de pandemia	Importância do auto cuidado em tempos de pandemia.	Ajustamento Psicológico à realidade actual da pandemia Delinear um programa individual de auto cuidado	2 HORAS
Promover Saúde Mental na equipa	Prevenção e gestão dos riscos psicossociais nas equipas Formação dirigida a managers	Identificar situações de risco psicossocial nos colaboradores Estratégias de prevenção de dano psicoemocional nos colaboradores e nas equipas	3 HORAS
Gestão de ansiedade: o que resulta?	Importância de tomada de consciência dos processos mentais e emocionais geradores de ansiedade. Importância da identificação precoce de estados de ansiedade	Aprender a gerir ansiedade de forma eficaz Prevenção de quadros psicopatológicos associados a ansiedade	2 HORAS
Gerir Stress, ⚠Prevenir Burnout	Relevância da distinção entre estados de stress adaptativos e exaustão/burnout laboral Sensibilizar para a existência de ferramentas concretas de gestão de Stress e sua aplicação em contexto profissional e pessoal.	Diagnóstico de Stress através de instrumento de avaliação Distinguir os tipos de Stress Identificar fatores de risco no contexto individual Distinguir sinais físicos, mentais e emocionais de Stress Identificar estratégias de gestão de Stress	2 HORAS
O tempo que o meu tempo tem	O tempo e o stress Prazos Gestão de prioridades	Gestão do tempo como ferramenta anti stress	2 HORAS
Deixar para amanhã	A procrastinação como causadora de stress, auto-identificação de comportamentos habituais.	Gestão do tempo. Evitamento de acumulação de tarefas.	2 HORAS
Introdução à meditação Mindfulness - Saber estar no Aqui e Agora	O que é a meditação Adaptação da meditação mindfulness ao dia a dia	Identificar os objetivos básicos da meditação mindfulness na gestão do dia a dia Exercício prático	2 HORAS
Relaxation Time: Presente para mim	Sessão prática de exercícios práticos de Relaxamento. (respiração, concentração, relaxamento corporal e emocional)	Induzir sensação de relaxamento e bem-estar físico e psicológico Potenciar consciência corporal para processos auto regulatórios.	Sessões de 30 minutos
Na noite começa o dia	Importância da higiene do sono no rendimento diário e gestão de stress e imprevistos	Adopção de uma higiene do sono adequada	2 HORAS
A importância psicológica do equilíbrio na alimentação	Processos cerebrais de compensação emocional com comida Os distratores psicológicos na manutenção de uma alimentação saudável	Identificar pensamentos e estados emocionais que despoletam ingestão emocional. Estratégias de regulação de impulso alimentar. Gestão emocional sem recorrer a comida.	2 HORAS
Quero mesmo?	Despoletar processos de motivação interior e objetivos pessoais	A motivação como força motriz da mudança	2 HORAS
Dizer o que se quer dizer	A importância da assertividade	Postura assertiva como ferramenta de trabalho e de relações interpessoais	2 HORAS
Auditoria emocional	Auto preenchimento de instrumento de avaliação de sintomas emocionais	Identificar e sinalizar quadros de desregulação emocional	S/ LIMITE
Consulta Psicologia individual orientada para Stress/Burnout	Recurso para utilizar em situações de exaustão ou burnout instalado; Focada na avaliação individual do caso e tratamento do quadro através de técnicas e estratégias apropriadas. Estratégias de prevenção de recaída.	Diagnóstico de Stress através de instrumento de avaliação Distinguir os tipos de Stress Identificar fatores de risco no contexto individual Distinguir sinais físicos, mentais e emocionais de Stress Identificar estratégias de gestão de Stress	50 MINUTOS