

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

FORMAÇÃO 2026

Lidar com a ansiedade, preocupação e stress no trabalho

OBJETIVO GERAL:

Todos nós vivenciamos momentos de preocupação, ansiedade e stress. No entanto, quando atinge níveis elevados, pode interferir negativamente com o nosso desempenho e bem-estar, pelo que se torna imprescindível aprender novas estratégias e desenvolver competências de gestão das preocupações, ansiedade e stress.

Esta ação visa identificar as fontes de preocupação, ansiedade e stress e desenvolver um plano pessoal de competências para lidar de forma adaptativa com as exigências do dia-a-dia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Distinguir ansiedade, preocupação e stress.
- Identificar mecanismos de defesa e estratégias de *coping* para lidar com a ansiedade, a preocupação e o stress no contexto profissional.
- Desenvolver um plano individual de ação.

Formador/a: Dr.ª Flavia Bessa

Destinatários: Trabalhadores da AP, IPSS/ Misericórdias da RAA e outros trabalhadores.

Modalidade de ensino: Presencial

Duração: 21 Horas /3 dias

Horário: 9 h às 12h.30 e das 13h30 às 17h00

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

FORMAÇÃO 2026

Lidar com a ansiedade, preocupação e stress no trabalho

- **AÇÃO Nº 1 CURSO HOMOLOGADO 126 HOMOL2024 AC 9**
Início: 09/03/2026 **Fim:** 11/03/2026
LOCAL: Centro De Formação Dos Bombeiros Voluntários De Ponta Delgada
Rua de São Gonçalo, nº230
9550-344 Ponta Delgada

- **AÇÃO Nº 16 CURSO HOMOLOGADO 126 HOMOL2024 AC 8**
Início: 29/06/2026. **Fim:** 01/07/2026
LOCAL: CENTRO CULTURAL DA GRACIOSA
Rua do Mercado Santa Cruz
Santa Cruz da Graciosa