

**DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO**

# FORMAÇÃO 2026

## TRANSFORMAR A PRESSÃO EM PRODUTIVIDADE

### **Objetivos Gerais:**

Promover competências pessoais e profissionais que permitam transformar a pressão e o stress em energia produtiva e foco, potenciando o bem-estar e a eficácia no desempenho das funções.

### **Objetivos Específicos:**

No final da ação, os formandos deverão ser capazes de:

- Reconhecer os sinais físicos e psicológicos do stress e da sobrecarga emocional;
- Identificar as principais fontes de pressão no contexto laboral;
- Aplicar técnicas de regulação emocional e gestão de stress baseadas em evidência científica;
- Organizar o trabalho de forma mais eficiente e realista;
- Desenvolver uma mentalidade de produtividade sustentável;
- Reforçar o sentido de propósito e motivação no desempenho das funções.

**Formador/a:** Dr<sup>a</sup> Flavia Bessa

**Destinatários:** Trabalhadores da Administração Pública Regional e Local, das IPSS/Misericórdias da RAA e outros profissionais.

**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

## TRANSFORMAR A PRESSÃO EM PRODUTIVIDADE

➤ **AÇÃO Nº 3 CURSO HOMOLOGADO 272 HOMOL2025 AC 1**

**Início:** 6/4/2026. **Fim:** 8/4/2026.

**LOCAL:** Junta Freguesia das Velas

Largo de Santo Antão, s/n

9800-525 Vela - São Jorge

➤ **AÇÃO Nº 30 CURSO HOMOLOGADO 272 HOMOL2025 AC 2**

**Início:** 16/11/2026. **Fim:** 18/11/2026.

**LOCAL:** Centro De Formação Dos Bombeiros Voluntários De Ponta Delgada

Rua de São Gonçalo, nº230

9550-344 Ponta Delgada

➤ **AÇÃO Nº 33 CURSO HOMOLOGADO 272 HOMOL2025 AC 3**

**Início:** 2/12/2026. **Fim:** 4/12/2026.

**LOCAL:** Sala de Formação da Seção da Horta

Calçada da Conceição, 11 R/C

9900-082 Horta