

Título Evento: Gestão do Stress

Tipo de Evento e promotores (Conferência/Seminário/Jornadas/etc.): Acção de Formação promovida pelo Programa do Tutorado no âmbito do Conselho Pedagógico do IST

Data: 4, 11, 18 e 25 Fevereiro

Local: IST – Pav. Acção Social

Participante(s) do GEP/NEP: Marta Pile

Objectivo:

No âmbito do programa de Tutorado, esta formação de 4 horas distribuídas por 4 dias, teve como objectivo ajudar os participantes a melhor identificarem situações de stress, bem como algumas ferramentas úteis para a sua gestão.

Principais conclusões (resumo):

Formadoras: Psicólogas Neuza Almeida e Rita Melo

Foram dados alguns conceitos teóricos e práticos sobre o stress, e apresentadas várias estratégias úteis para gerir o stress no dia a dia.

Fizeram-se exercícios práticos para a gestão individual do stress e para a gestão do stress em grupo.

Mais informações (endereços internet/endereço ficheiros PDF na pasta do servidor, programa, etc): material fornecido no curso disponível na pasta.