



# BEM-ESTAR LABORAL

## CONTRIBUTOS PARA A GESTÃO DO STRESS E DO AMBIENTE DE TRABALHO



AÇÃO N.º 1 – 03, 06, 08, 09 E 10 DE MAIO DE 2024

AÇÃO N.º 2 – 30 DE SETEMBRO, 01, 02, 03 E 04 DE OUTUBRO

AÇÃO N.º 3 – 04, 05, 06, 07 E 08 DE NOVEMBRO

AÇÃO N.º 4 – 16, 17, 18, 19 E 20 DE DEZEMBRO



CARGA HORÁRIA: 20 HORAS

HORÁRIO: 09 ÀS 13 HORAS/AÇÃO



DIREÇÕES; CHEFIAS; ADMINISTRADORES HOSPITALARES E  
RESPONSÁVEIS UNIDADES



SERVIÇO DE ENSINO, FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO  
HUMANO (SANTO ANTÓNIO)

# BEM-ESTAR LABORAL

## CONTRIBUTOS PARA A GESTÃO DO STRESS E DO AMBIENTE DE TRABALHO

### PROGRAMA

- Aquisição de técnicas de gestão de stress e de comunicação para uma liderança mais eficiente e produtiva - Equilíbrio pessoal e profissional;
- Desenvolvimento do autoconhecimento e da capacidade de autorregulação em situações com níveis de stress elevados;
- Estilo de liderança e estilo comunicacional utilizado na gestão de conflitos;
- Integração do trabalho desenvolvido nas sessões de inteligência emocional e desenho de estratégias conjuntas para combater ao Bullying/ Mobbing.

### FORMADORA



Elizabeth Neves

Elizabeth Neves, tem 20 anos de experiência como formadora nas áreas do desenvolvimento pessoal, comportamental e comunicacional.

É licenciada em Economia e tem várias certificações internacionais, nomeadamente, em Coaching, PNL, Comunicação não violenta e Inteligência Emocional.

Fundadora da empresa Mindset Changer, tem como missão ajudar as pessoas a mudar a forma como pensam, sentem e agem, para que possam atingir os seus objetivos pessoais e profissionais.