

SONO ANSIEDADE E BURNOUT

Conceitos, Estratégias
e Práticas



Programa

09h00 Boas-vindas e Início dos Trabalhos

Módulo 1: Ansiedade e Bem-estar

1. Stress e Ansiedade

- Conhecimento sobre as causas, tipos e efeitos do stress: Como o stress afeta o bem-estar físico, mental e emocional
- Ansiedade
- Atividade prática

11h00 Intervalo

11h15 Continuação dos Trabalhos

2. Identificar os Sintomas

- Identificar sintomas de ansiedade e stress
- Abordagens práticas para lidar com os sintomas

3. Bem-estar

- Organização pessoal em função dos objetivos pretendidos
- Como determinar metas e objetivos realistas
- Como potenciar o meu bem-estar

4. Sessão de Perguntas e Respostas

13h00 Encerramento

Entidades organizadoras

CAPACITAR || academia
de formação

ano
SOFTWARE | anoGov

Miroma | ComprasPT

SONO ANSIEDADE E BURNOUT

Conceitos, Estratégias
e Práticas



Programa

09h00 Início dos Trabalhos

Módulo 2: Dormir Melhor

1. O Sono e a sua Importância

- O ciclo do sono e os seus estágios. Relação entre o sono e o bem-estar

2. Impacto do Sono na Ansiedade e no Stress

- Relação entre a qualidade do sono e os níveis de stress e ansiedade

11h00 Intervalo

11h15 Continuação dos Trabalhos

3. Higiene do Sono e Hábitos Saudáveis

- Práticas saudáveis para reduzir os níveis de stress e melhorar o sono
- Atividade Prática: Criar um plano de higiene/rotina do sono personalizado

13h00 Encerramento

Entidades organizadoras

CAPACITAR || academia
de formação

ano
SOFTWARE | anoGov

Miroma | ComprasPT

SONO ANSIEDADE E BURNOUT

Conceitos, Estratégias
e Práticas



Programa

09h00 Início dos Trabalhos

Módulo 3: Stress e Burnout

1. Introdução a Técnicas Baseadas em Evidências para a Gestão do Stress

- Técnicas de relaxamento, mindfulness e TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental)
- Estratégias de coping
- Estratégias de autoconhecimento e autorregulação emocional
- Atividade

11h00 Intervalo

11h15 Continuação dos Trabalhos

2. Prevenção do Burnout e Redução do Stress

- Práticas saudáveis para reduzir os níveis de stress e promover o bem-estar geral
- Stress, fatores externos e internos
- Never Offline
- Gestão eficaz de tarefas e tempo

3. Desenvolvimento de Resiliência

- Como adaptar-se e recuperar de situações stressantes
- Identificar pontos fortes e desenvolver estratégias de adaptação

4. Discussão Final

13h00 Encerramento

Entidades organizadoras

CAPACITAR || academia
de formação

ano
SOFTWARE

anoGov

Miroma | ComprasPT