

Gestão do stress e burnout

PwC's Academy em Angola
De profissionais para profissionais

Conheça o impacto do stress na sua eficiência e na relação que estabelece com os outros.

Objectivos

- Reconhecer as causas e as consequências do stress e os efeitos na performance
- Identificar impactos negativos do stress
- Definir estratégias para antecipar crises e agir de forma a evitá-las
- Recorrer a exercícios físicos e mentais para conseguir lidar com momentos de pressão

Destinatários

Destina-se a todos os profissionais de diferentes sectores de actividade

**Online com formador,
12 de Novembro de 2020**



Programa

1 Boas vindas e introdução à plataforma

2 O stress - causas e consequências

Fontes e o tipos de stress
Reacções individuais ao stress
Diagnóstico individual

3 Gerir a crise

Análise do sistema
Os impactos do stress
Estratégias de recuperação

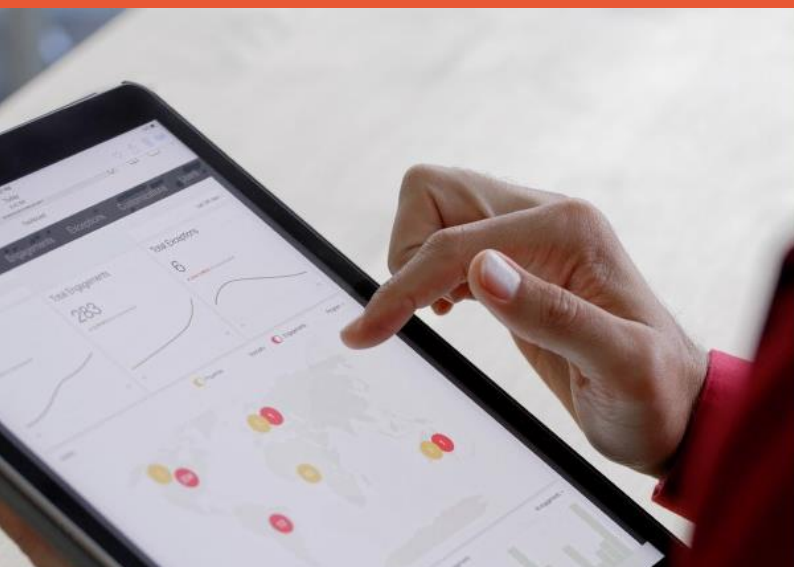
4 Redefinir estratégias e prevenção

Antecipar reacções
Prevenir
A comunicação com os outros

- Colaboradores
- Clientes
- Família e relações pessoais

5 Estratégias de revitalização

Dimensão física
Dimensão emocional



Duração: 3.5 horas



Horário: 09h00-12h30

Valor: 125.000 AOA*



Inclui: envio de materiais de apoio e certificado de formação PwC

Inscriva-se em: www.pwc.com/ao/academy ou envie um email para: academy.pwc@ao.pwc.com

A PwC reserva-se ao direito de admissão

*Reservamo-nos ao direito de efectuar a correcção cambial, através de emissão de factura adicional com o diferencial do valor em AOA à data do efectivo pagamento da factura e o valor à data da emissão da mesma, caso se registem variações cambiais de desvalorização do AOA em relação a USD face à taxa de câmbio utilizada na data de emissão das facturas em AOA.

A presença na acção de formação fica sujeita ao pagamento antecipado do valor da inscrição.

Equipa



Catarina João Morgado
Senior Manager

Licenciada em Sociologia pelo ISCTE e em Gestão pelo ISCAL é Mestre em Gestão pelo ISG, com especialização em Gestão do Potencial Humano e Pós-graduada em TIC e Educação pela Universidade de Lisboa. Liderou vários projectos de formação e recursos humanos na PwC.

Actualmente lidera a equipa da PwC's Academy, desenvolvendo soluções de aprendizagem para o mercado. Atua ainda como Champion na área de Learning Technologies da firma.

É formadora certificada, tem a certificação DISC da Success Insights, o Master em Instructional Design da ATD e é Associate Certified Coach (ACC).

Dos projectos à medida desenvolvidos, destaca-se a concepção de formação em elearning e monitoria de formação comportamental para entidades como o BNA, BAI e Unitel.



João Menescal Dantas
Senior Executive

Licenciatura em Ciências Psicológicas pelo ISPA, com especialização através do mestrado em Psicologia Social e das Organizações. Nos últimos 9 anos desenvolveu atividade na área da consultoria de gestão, desenvolvimento de competências e formação. Esteve envolvido no desenvolvimento de programas de aprendizagem com base na aplicação de jogos, "Gamification" com o objetivo de trabalhar a área da gestão da performance, liderança, atendimento ao cliente e qualidade.

Desde 2013 desenvolve actividade como professor convidado em algumas universidades, como a faculdade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Instituto Superior de Ciências da Administração e Instituto Superior de Gestão, em cadeiras de Recursos Humanos.

Actualmente é responsável pelo desenho de soluções do portefólio de Desenvolvimento de talento da PwC's Academy.

Contactos

Informações

PwC's Academy Luanda
Tel: +244 227 286 109
academy.pwc@ao.pwc.com

Luanda

PricewaterhouseCoopers|Edifício Presidente,
Largo 17 de Setembro, nº 3, 1º andar - Sala 137
Luanda - República de Angola



Visite-nos nas redes sociais

<http://www.pwc.com/ao/academy>