

## DOCUMENTAÇÃO

- ❖ Cartão de cidadão;
- ❖ Declaração do/a técnico/a assistente (psiquiatra, psicólogo/a, técnica/o de serviço social, enfermeiro/a, terapeuta ocupacional) referindo a indicação para a formação como parte de um processo de (re)integração profissional;
- ❖ Atestado médico de incapacidade multiuso ou documento equivalente;
- ❖ Declaração de inscrição no Centro de Emprego (para emprego ou formação) com a caracterização da situação face ao emprego;
- ❖ Certificado de habilitações.

## APOIOS

- ❖ Bolsa de formação;
- ❖ Subsídio de alimentação;
- ❖ Subsídio de transporte;
- ❖ Seguro de acidentes pessoais.

### UNIDADE DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (Pavilhões 11 e 31)

Av. do Brasil, 53\*\*\*1749-002 LISBOA

☎: 21 791 70 00 (ext.1235)

✉: [ufp@chpl.min-saude.pt](mailto:ufp@chpl.min-saude.pt)



## Formação Contínua

**Gestão de Stress – Gestão de Conflitos  
(M/F)**

Projeto n.º 06/LVT/2021



A **Unidade de Formação Profissional** é um projeto do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa que promove formação profissional para pessoas cujos percursos pessoais e profissionais tenham sido perturbados por problemas de saúde mental.

A formação contínua destina-se a pessoas desempregadas e organiza-se em ações de curta duração visando a atualização de competências e a promoção da empregabilidade.

A frequência desta ação deverá possibilitar a identificação da suscetibilidade individual ao stress, implementar algumas mudanças no estilo de vida e adotar comportamentos apropriados para lidar adequadamente com situações de stress e de conflito.

## Gestão de Stress – Gestão de Conflitos (GSGC) – 50 h

### Gestão de stress

- ❖ Stress - conceito e modelo explicativo;
- ❖ Causas e fatores primários de stress no trabalho;
- ❖ Avaliação individual do grau de stress;
- ❖ Formas individuais de lidar com o stress;
- ❖ Assertividade;
- ❖ Tomada de decisões.

### Gestão de conflitos

- ❖ Relações interpessoais e o conflito;
- ❖ Diferentes tipos de conflitos;
- ❖ Fontes e rastilhos de conflito;
- ❖ Estilos pessoais de gestão de conflitos;
- ❖ Guia para a navegação em situações de conflito: estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros.