



Gestão de Tempo & Stress

FORMAÇÃO INTERMÉDIA

COMPORTAMENTO
ORGANIZACIONALFORMAÇÃO
ONLINE POR
VIDEOCONFERÊNCIA

Saber como gerir o tempo e o stress é um desafio a aceitar – melhora o bem-estar, o desempenho e a qualidade de vida.

A identificação das causas da má gestão e o conhecimento de técnicas e métodos de melhoria eficazes, permitem adquirir competências práticas, que são úteis em qualquer contexto.



→ 2026*
A agendar

INFORMAÇÕES

Ana Margarida Soromenho

a.m.soromenho@ifb.pt

+351 217 916 274**

* As formações calendarizadas funcionam com um número mínimo e máximo de formandos, pelo que, a realização das mesmas encontra-se sujeita a confirmação.



INSCRIÇÕES

O número de inscrições é limitado, pelo que serão aceites por ordem de chegada. As inscrições só se tornam efetivas após confirmação do Curso pelo IFB.

DESTINATÁRIOS

Pessoas interessadas ou com necessidade de desenvolver competências de gestão de tempo e de *stress*.

DURAÇÃO: 7 horas (2 sessões de 3h30)

HORÁRIO: 09h00 - 12h30

PREÇO: Associado APB: 280 € | Tabela Geral: 322 €

FORMAÇÃO INTERMÉDIA

COMPORTAMENTO
ORGANIZACIONAL



OBJETIVOS

- Compreender e identificar a importância do planeamento, da organização e da consistência.
- Identificar os principais destruidores de tempo.
- Caracterizar as tarefas segundo a sua importância e urgência.
- Conhecer as leis do tempo e aplicar estratégias de gestão de tempo.
- Compreender e identificar o *stress*.
- Caracterizar sinais e sintomas de *stress*.
- Aplicar estratégias de *coping*.
- Realizar um autodiagnóstico e construção de um plano individual.

PROGRAMA

1. Gestão de Tempo

- Tempo objetivo vs subjetivo
- Antecipar dificuldades – planeamento, iniciativa e disciplina
- Destruidores de tempo – estratégias para lidar de forma mais eficiente
- Urgência vs importância
- Caracterização de tarefas
- Identificação de prioridades
- Leis da gestão de tempo
- Estratégias eficazes de gestão de tempo

2. Gestão de Stress

- O que é o *stress*.
- A nova ciência do *stress* – *stress* como energia
- A curva do *stress* e o seu impacto
- O *stress* no local de trabalho. *Burnout*
- Sinais e sintomas de *stress*
- Estratégias de *coping*
- Partilha de soluções para lidar com o *stress*
- Autodiagnóstico e plano individual

FORMADOR:

Susana Carrusca

É psicóloga, *coach* executiva certificada e consultora sénior na área da formação. Tem uma vasta experiência como formadora e é especializada em temas como liderança, comunicação, gestão de conflitos, desenvolvimento de competências e inteligência emocional, utilizando métodos e ferramentas envolventes e eficazes. Como *Coach* Executiva Certificada, Analista de Comportamento Profissional (DISC) e Formadora Certificada, tem capacidade para criar experiências de desenvolvimento personalizadas que promovam o crescimento, a colaboração e a melhoria do desempenho.



FULL MEMBER OF



Pedidos de Cancelamento:

- Só poderão dar origem ao reembolso total do valor pago, quando recebidos até 5 dias úteis antes da data de início do curso. A partir deste prazo, a inscrição será paga na totalidade, podendo, no entanto, o participante ser substituído por outro;
- Deverão ser efetuados por e-mail e rececionados pelo IFB dentro do prazo acima estabelecido.