



[Gestão de Stress e Gestão de Conflitos - (2181090UFMA)]

Circular nº 128 / 2017

[OBJETIVOS]

Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stress no local de trabalho; identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao stress; elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do stress; desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis; identificar meios de atuação assertiva perante situações de conflito, assim como potenciar nos outros comportamentos construtivos.

[DESTINATÁRIOS/CONDIÇÕES DE INGRESSO]

Empregados e desempregados, com idade igual ou superior a 18 anos e habilitações iguais ou superiores ao 9º ano de escolaridade.

[DURAÇÃO]

25 Horas

[DATA/HORÁRIO]

Pós-Laboral

De 24/01/2018 a 28/02/2018 das 19:0 às 22:30. No dia 28/12/2018 será das 18H30 às 22H30, conforme calendarização na última página desta circular.

[ORGANIZAÇÃO]

Coordenação:

Paula Palmares | paula.palmares@ciccopn.pt

Apoio administrativo:

Fernando Moreira | fernando.morreira@ciccopn.pt

Local de realização:

Sede da AICCOPN |Rua Álvares Cabral, 306 4050- 040 PORTO

[CERTIFICAÇÃO]

A todos os participantes que concluírem a ação, com aproveitamento e sem excederem o limite de faltas (10% do número total de horas de cada UFCD), será emitido o respetivo Certificado de Qualificações, onde constam as UFCD concluídas.

(Portaria n.º 230/2008, de 7 de março, republicada na Portaria n.º 283/2011, de 24 de outubro.)

[REGALIAS]

Formação gratuita

Possibilidade de atribuição de apoios sociais. Consulte [aqui](#) a nota informativa.

[CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO]

1 – As inscrições terminam no dia **15 de janeiro de 2018**.

2 – As vagas serão preenchidas pela ordem de chegada das inscrições e após validação da totalidade dos documentos necessários, os quais deverão ser remetidos em formato pdf para o endereço eletrónico confirmacoes@ciccopn.pt ou para o fax n.º 220 400 957.

3 – ANULAÇÃO/ADIAMENTO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO – O CICCOPN reserva-se o direito de anular ou adiar a ação de formação, caso o número de participantes seja insuficiente.

4 – DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

- Ficha de Inscrição preenchida na totalidade e assinada
- Certificado de habilitações
- Documento de identificação: caso o consinta, digitalização do cartão de cidadão, traçada na área da foto e assinatura e incluindo a menção "cópia destinada ao CICCOPN para registos de formação" ou, em alternativa, o preenchimento do formulário que pode obter [aqui](#). Os dados do formulário têm de ser confirmados mediante a apresentação do cartão de cidadão, nos nossos Serviços administrativos.
- Declaração da entidade patronal, com indicação do horário de trabalho, se trabalhador independente, comprovativo da atividade.
- Comprovativo de desemprego, obtido no Centro de Emprego, ou comprovativo dos descontos efetuados para a segurança Social.

NOTA: Caso se encontre a realizar formação financiada pelo Fundo Social Europeu, no CICCOPN ou noutra entidade, não pode efetuar a inscrição nesta formação

[CONTEÚDOS]

4651 – Gestão de stress e gestão de conflitos

Consulte o detalhe da UFCD [aqui](#)

Ação	Gestão de Stress e Gestão de Conflitos				
Código	2181090UFMA	Modalidade	Formação modular certificada	Horário	pós-laboral
Período	24/01/2018	a	28/02/2018	Duração	25 horas
Atualizado em					
Coordenador	Paula Palmares	Local	PORTO	Sala	AICCOPN

U _n	Código e designação	Duração	Formadores
U1	4651 - Gestão de Stress e Gestão de Conflitos	25	Ivone Neves
U2			
U3			
U4			
U5			
U6			

U _n	Código e designação	Duração	Formadores
U7			
U8			
U9			
U10			
U11			
U12			

As 25 horas da UFCD estão distribuídas em 6 sessões de 3,5h e 1 sessão de 4h (18h30m-22h30m)

Obs: No decorrer da ação poderão surgir alterações à calendarização.

Ano 2018

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
janeiro	18:00																											
	18:30																											
	19:00																											
	19:30																											
	20:00																											
	20:30																											
fevereiro	18:00																											
	18:30																											
	19:00																											
	19:30																											
	20:00																											
	20:30																											