



Universidade do Minho



Aliança de Pós-Graduação
Competências para o futuro



Curso de Aprofundamento em Gestão de Stress para o Alto Rendimento



Candidaturas

02 a 12 de janeiro de 2024

Período Letivo

05 de fevereiro a 27 de maio de 2024



Objetivos

Promovido pela Escola de Psicologia, este curso de aprofundamento, em regime de funcionamento e-learning, resulta do Programa Pro.Stress, desenvolvido pela Escola Competências de Vida, tendo por base dados da investigação sobre a eficácia da gestão de stress. Este foca-se na análise e promoção da competência de gestão de stress dos participantes, com especial ênfase no domínio e monitorização dos fatores pessoais e situacionais de stress e no conhecimento sobre a elaboração de planos de controle de stress. O curso visa promover a competência de gestão de stress, de modo a aumentar a eficácia de pessoas, equipas e organizações.

Duração total 45 horas

Cronograma [Consulte aqui](#)

Taxa de Frequência 175€

Créditos 5 ECTS

Bolsas de Mérito

[Consulte aqui](#) o modelo de atribuição de Bolsas de Mérito (financiamento integral PRR/Next Generation EU, investimento Impulso Adultos) disponíveis para todos os alunos que concluíam esta formação.

Corpo Docente

[Consulte aqui](#)

Clara Simões

Professora Adjunta - [ESE UMinho](#)

Liliana Fontes

Professora Convidada - [EPsi UMinho](#)



António Rui Silva Gomes

Coordenador de Curso

Professor Auxiliar - [EPsi UMinho](#)

[Mais informações](#)

Conteúdos programáticos

1. Entendimento do conceito de stress e das perspetivas teóricas.
2. Avaliação da competência de gestão de stress.
3. Técnicas de intervenção para o controle do stress.
4. Níveis de intervenção para o controle do stress.
5. Formulação de planos de gestão de stress.

[Plano de Estudos](#)