

Como Lidar com as Pressões no Trabalho

O curso busca suprir a necessidade de oferecer aos participantes as ferramentas práticas para lidar de maneira eficaz com as pressões e desafios que podem surgir no ambiente de trabalho. Ao fim da capacitação, o(a) aluno(a) deverá ser capaz de identificar práticas que promovam a segurança psicológica no ambiente de trabalho, bem como desenvolver habilidades de comunicação que fortaleçam os vínculos profissionais e habilidades de adaptabilidade para lidar com desafios em contextos profissionais.

MODALIDADE

EAD-Autoaprendizagem¹

CARGA HORÁRIA

12 horas

DISPONIBILIDADE²

30 dias para concluir

PÚBLICO-ALVO

Magistrados(as), servidores(as) e estagiários(as).

INSTRUTORA

Kátia Magni

AVALIAÇÃO

- Atividades virtuais com correção automatizada
- Duas chances para alcançar média 7 (de 0 a 10)
- Pesquisa de satisfação ao final do curso

CERTIFICADO

Para emitir, conclua o curso com média final mínima de 7,0.

OBJETIVO

Compreender e utilizar ferramentas para o enfrentamento de desafios no âmbito profissional.

CONTEÚDO

- Saúde Mental e Bem-estar
- Segurança Psicológica
- Construção de Vínculos
- Flexibilidade e Adaptabilidade
- Modelos de Conversas
- Emoções e Relações

¹ A modalidade EAD-Autoaprendizagem não tem tutoria e tira-dúvidas de conteúdo.

² Prazo que o curso ficará disponível para conclusão a partir da inscrição, não é prorrogável.



E faça também parte da

COMUNIDADE

