

Título Evento: Gestão de Stress**Tipo de Evento e promotores (Conferência/Seminário/Jornadas/etc.): Formação organizada por Universidade Técnica de Lisboa****Data:** 23 a 25 de Fevereiro d 2011**Local:** Universidade Técnica de Lisboa**Participante(s) da AEP/NEP:** Isabel Ribeiro e João Patrício**Objectivo:** Conhecer os sinais de stress psicológico e identificar técnicas de para a sua diminuição.**Principais conclusões (resumo):**

O stress é uma resposta do organismo a uma pressão exterior e pode ser positivo ou negativo tendo dependendo de vários factores e tempo de exposição. Para combater o stress é fundamental:

- Estar atento aos sinais de stress;
- Estarmos conscientes que podemos combater o stress compreendendo o que o provoca;
- A construção de planos de acção e actividades podem ajudar a ultrapassar o stress;
- Um comportamento positivo ajuda a enfrentar as situações stressantes mais facilmente atenuando os efeitos negativos do mesmo;
- Pense em soluções não em problemas, e tente pô-las em prática;
- Concentrar-se em situações de êxito ajuda a encontrar motivação e a encontrar soluções;
- Adoptar técnicas de relaxamento para promover o equilíbrio e reduzir o stress.

Mais informações (endereços internet/endereço ficheiros PDF na pasta do servidor, programa, etc): Material de apoio na pasta do servidor \z_geral GEP\Formação_Seminários\2011\02_Stress