

PREVENÇÃO E ADMINISTRAÇÃO DO STRESS

**07 e 08 de Dezembro/18 –
CAMPINAS/SP**

OBJETIVOS DO CURSO :

- ✓ Reconhecimento e quantificação dos fatores de stress
- ✓ Prevenção do stress
- ✓ Melhora da produtividade e da qualidade de vida.

PUBLICO-ALVO : gerentes, executivos, RH, profissionais de SST e outros profissionais liberais

INFORMAÇÕES:

1- **Curso Teórico-Prático:** Presencial, com duração de 2 dias (9:00 – 17:30 hs)

2- **Conteúdo programático:**

- DEFINIÇÃO DO STRESS
- MITOS E CRENÇAS SOBRE O STRESS
- MENSURAÇÃO DO SEU NÍVEL DE STRESS (quantificação)
- MECANISMOS E SINTOMAS DO STRESS
- QUAIS SUAS CHANCES DE ADOECER DEVIDO AO STRESS? (teste)
- NOÇÕES DE ANATOMIA E FISIOLOGIA CEREBRAL
- ORIGENS DO STRESS: TRABALHO? FAMILIAR? VOCÊ MESMO? (mensuração)
- QUAIS SEU GRAU DE VULNERABILIDADE AO STRESS? (mensuração)
- FATORES SÓCIO-FAMILIARES DO STRESS (mensuração)
- AS MUDANÇAS DO MUNDO E O STRESS
- CONFLITO É SEMPRE ESTRESSANTE?
- REUNIÕES E DEBATES ESTRESSANTES (técnicas preventivas)
- CUSTOS DO STRESS PARA A EMPRESA
- O AMBIENTE DE TRABALHO COMO FONTE DE STRESS (mensuração)
- VOCÊ É TENSO? EM QUE GRAU? (quantificação)
- QUAL SEU ESTILO DE VIDA? (mensuração)
- GRAUS DE AJUSTES / DESAJUSTES CONSIGO MESMO (quantificação)
- USO DO “CÉREBRO TRIÚNICO” NA PREVENÇÃO DO STRESS (metodologia)
- QUAL SEU CÉREBRO PREDOMINANTE (mapeamento cerebral)
- “DESPROGRAMAÇÃO” CEREBRAL (técnica)
- CAPACIDADE MENTAL PARA LIDAR COM STRESS (avaliação individual computadorizada – Software Harvard)
- “VACINAÇÃO” CONTRA O STRESS
- AS GRANDES VANTAGENS DE “UM DIA SEM STRESS”
- CONCLUSÕES

ABORDAGEM DE PREVENÇÃO, SEM CONOTAÇÃO PSQUIÁTRICA OU PSICOLÓGICA

3- **Local:** HOTEL NOUMI – Av Julio de Mesquita, 115 – fone: 19- 2103-8000

4- **Inscrição:** R\$ 1.500,00: incluído neste valor: material didático + bloco de papel + caneta+

coffee-break. **Almoço e estacionamento por conta do participante**

5- Formas de Pagamento:

1) **À VISTA** = depósito bancário do valor integral no envio da Ficha de Inscrição
Dados bancários: Escola OCRA Brasileira LTDA / CNPJ: 10.267.024/0001-65
Banco do Brasil - Agência: 1876-7 / Conta corrente: 32551-1

2) **PARCELADO (em até 2 vezes)**

a) depósito de R\$ 750,00 no envio da Ficha de Inscrição .

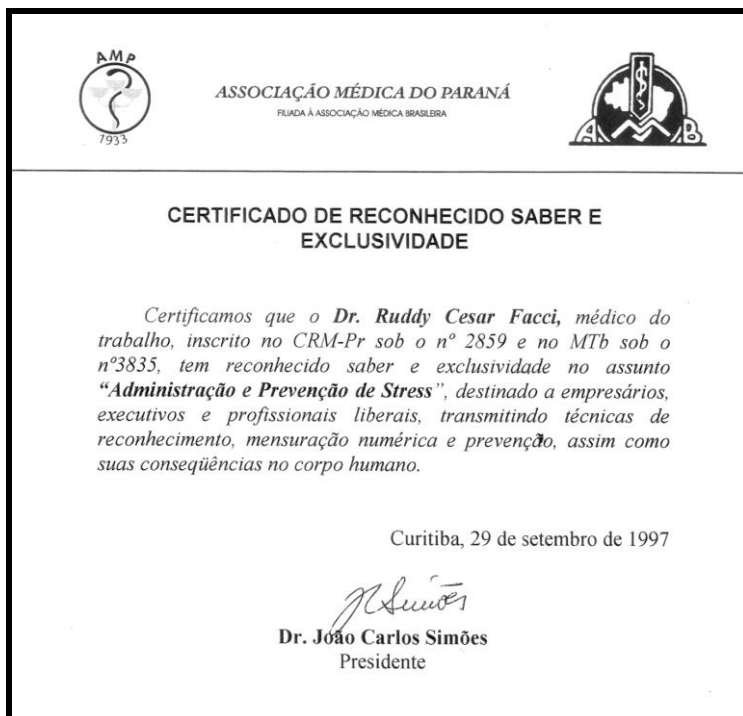
b) Pagto de mais R\$750,00 via CARTÃO no dia do curso.

Anexar o comprovante do depósito à ficha de inscrição e encaminhar para

escolaocra@escolaocra.com.br

PROFESSOR DO CURSO: Dr. Ruddy Facci.

- Especialista em Medicina do Trabalho pela AMB / ANAMT
- Membro da *International Stress Management Association* – ISMA
- Membro do Comitê Científico Internacional “Fatores Organizacionais e Psico-sociais no Trabalho”
- Capacitação:
 - SECTION FOR STRESS RESEARCH
Department of Clinical Neuroscience - Instituto Karolinska – Estocolmo / Suécia
Dr. Lennart Levi - Professor Emeritus of Psychosocial Medicine
 - CENTRO DE ESTUDIOS DEL STRESS “LENNART LEVI”
Faculdade de Medicina da Universidade de Santiago de Compostela - Espanha
 - Cursos nos Estados Unidos, Canadá, Itália, Suécia, Austrália, Finlândia, Espanha
 - Membro Fundador da Associação Brasileira de Qualidade de Vida.
- Autor do Capítulo “*Stress e Trabalho*” do livro “De Bem com a Vida” (pg.250)- Edit. Cefet / Curitiba – 1997



**CURSO
CIENTIFICAMENTE
RECONHECIDO
PELA ASSOCIAÇÃO
MÉDICA DO
PARANÁ**

Informações : escolaocra@escolaocra.com.br - Fone: 41 3093-0919