

QUALIDADE DE VIDA E GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

Indo além da inteligência emocional - como promover domínio ou maestria pessoal em todas as dimensões da vida, para superar desafios.

APRESENTAÇÃO

O mundo em que vivemos demanda capacidades e habilidades de enfrentamento dos problemas em todos os campos da vida: familiar, social, profissional, emocional, intelectual e espiritual. Mas, para obtermos melhores resultados profissionais e pessoais algumas questões precisam de resposta: podemos acessar tais capacidades e habilidades em um nível mais profundo e eficaz? podemos aumentar nossa resiliência e sabedoria na rotina e na crise? nossa inteligência emocional tem sido suficiente para dar conta do estresse?

Com este foco, o presente treinamento visa a proporcionar ao participante a compreensão de como funcionam suas capacidades ou inteligências para combater o estresse, fortalecendo o poder de resolução de problemas.

RESULTADOS PARA OS PARTICIPANTES

- >> Conscientização da responsabilidade individual de compromisso com a qualidade de vida: física, mental, emocional e espiritual.
- >> Ampliação das capacidades e habilidades potenciais para controle do estresse e regulação Emocional.
- >> Conhecimento de mecanismos gerenciadores do estresse, via mudança de hábitos e comportamentos focados nos conceitos de qualidade de vida.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

■ ASPECTOS CONCEITUAIS E PRÁTICOS SOBRE QUALIDADE DE VIDA

- as escolhas e o nosso livre arbítrio (viver na grandeza *versus* viver na mediocridade);
- abordagem atual sobre saúde integral e qualidade de vida;
- o modelo das quatro inteligências do ser humano (QF – Inteligência Física, QI – Inteligência Intelectual; QE – Inteligência Emocional; QS – Inteligência Espiritual);
- a Roda da Vida: as oito áreas da roda da vida e a construção de plano de ação para a melhoria de qualidade de vida nas áreas deficitárias.

■ ASPECTOS CONCEITUAIS E PRÁTICOS SOBRE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE

- estresse positivo e negativo;
- efeitos físicos, mentais e emocionais do estresse;
- síndrome de Burnout (estresse crônico associado ao trabalho);
- avaliação do nível de estresse;
- gerenciamento preventivo do stress, via qualidade de vida e saúde integral;
- identificação dos fatores estressores nos níveis físico, mental, emocional e espiritual.

■ ASPECTOS CONCEITUAIS E PRÁTICOS SOBRE ESPIRITUALIDADE

- a inteligência espiritual;
- o poder da conectividade e da intencionalidade para criar resultados desejados;
- exercícios para desenvolver a conectividade: a prática da meditação;
- desenvolvimento da criatividade e da intuição;
- superação de limites baseada na maestria ou domínio pessoal.

METODOLOGIA

A metodologia é dinâmica e participativa, baseada no processo de aprendizagem vivencial, utilizando apresentações com recursos multimídia, trabalhos de grupo, discussão de vídeos, exercícios, vivências, estudo e apresentação de casos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Princípios de andragogia (educação de adultos) como base metodológica, em que os participantes trazem suas experiências e casos reais. Como base conceitual são utilizados os seguintes referenciais teóricos: Fritjof Capra, Pierre Weil, Roberto Crema e Ken O´Donnell: os aspectos de mudança de paradigma em qualidade de vida; como abordagem para as questões de controle emocional e resiliência: Paul Stoltz (inteligência de suporte às adversidades), Martin Seligman e Rhandy di Stephano; para o entendimento das potencialidades humanas é utilizado o modelo das quatro inteligências de Stephen Covey; na abordagem da intencionalidade e espiritualidade são utilizados os conceitos de Deepak Chopra (As Sete Leis Espirituais do Sucesso) e o material audiovisual do vídeo “Quem somos Nós”.

CARGA HORÁRIA

O curso terá a carga horária de 16 (dezesseis) horas, em dois dias.

PROFESSORA – ROSA PORTO

Mestre em Engenharia pela UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Graduada em **Rosa Porto** é Mestre em Engenharia pela UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Graduada em Psicologia, com diversas especializações: consultoria organizacional, dinâmica de grupo, análise transacional, arte terapia e gestalt-terapia. Especializada na Formação Holística de Base, pela Universidade Holística Internacional de Brasília. Coach de executivos, com formação internacional pelo Integrated Coaching Institute.

Professora da FGV – Fundação Getúlio Vargas / RJ, FDC - Fundação Dom Cabral e da UCAM – Universidade Cândido Mendes, em cursos de pós-graduação e programas de MBA.

Consultora e professora na área de desenvolvimento humano, liderança e qualidade de vida, atuou em inúmeros programas pra empresas privadas e instituições públicas, em diversos programas das áreas comportamental e gerencial.

Desenvolveu sua carreira profissional na PETROBRAS, nas áreas técnica, gerencial e de Recursos Humanos (Universidade Corporativa).

Professora e consultora do **IDEMP** – Instituto de Desenvolvimento Empresarial.