

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 - a resiliência
- *Mindfulness* ou atenção plena: conceitos e práticas

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) e Daniel Goleman (Inteligência Emocional) e 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 Eckart Tolle (O Poder do Agora) e o material audiovisual do vídeo "Quem somos Nós" e "As 7 Leis Espirituais do Sucesso".

CARGA HORÁRIA

O curso terá a carga horária de 16 (dezesesseis) 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, onde ministra os seguintes treinamentos: "Administração de Conflitos nas Organizações"; "Desenvolvimento da Competência em Liderança"; "Capacitação em Dinâmica de grupo e Jogos de Empresa"; "Liderança de Equipes de Alto Desempenho"; "Oficina de Produtividade e Resultados Competitivos em Tempos de Crise"; "Qualidade de Vida e Gerenciamento do Estresse"; "Resiliência – Uma Competência Para Gerenciamento de Crises".