



# **Reprogramar - Ferramentas para a Estabilidade Emocional - Transformar a Ansiedade**

## **1. ENQUADRAMENTO**

A estabilidade emocional dos trabalhadores e das trabalhadoras da Administração Pública é um assunto relevante para o STE que se preocupa em disponibilizar aos seus associados/as, estratégias, competências e conhecimentos que contribuam para o bem-estar dos seus associados/as.

O STE procura assim com este novo modelo de formação Workshop disponibilizar algumas ferramentas que permitam melhorar a produtividade dos trabalhadores/as da AP e contribuir para uma maior estabilidade emocional na esfera pessoal e profissional dos seus associados.

## **2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

O Workshop “**Reprogramar - Ferramentas para a Estabilidade Emocional - Transformar a Ansiedade**” encontra-se dividido nas seções temáticas que a seguir se discriminam, sendo as mesmas lecionadas de forma sequencial e encadeada, dentro dos propósitos e objetivos que se definem nos pontos seguintes:

### **Módulo1. Reprogramar (00h30m)**

Pressupostos

### **Módulo2. Estratégias para manter a ansiedade (3H00M)**

Escape e evitação | Compensação

### **Módulo3. Os pensamentos intrusivos**

O que são pensamentos intrusivos como os evitar?

### **Módulo4. Se é preto que procuramos, é preto que encontramos (3H00M)**

O viés da frequência | Os filtros e as distorções | Catastrofizar

### **Módulo5. Ansiedade para que te quero (00h30m)**

ansiedade e técnicas relacionadas com o tema



### 3. OBJECTIVOS GERAIS

O Workshop “**Reprogramar - Ferramentas para a Estabilidade Emocional- Transformar a Ansiedade**” tem o seguinte objetivo geral:

Disponibilizar algumas ferramentas para garantir uma maior estabilidade emocional.

### 4. DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso de “**Reprogramar - Ferramentas para a Estabilidade Emocional- Transformar a Ansiedade**” os associados/as do STE, com as quotas em dia.

### 5. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interativos.

### 6. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)

No desenvolvimento do workshop “**Reprogramar - Ferramentas para a Estabilidade Emocional - Transformar a Ansiedade**” utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.

### 7. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO

O Curso de “**Reprogramar - Ferramentas para a Estabilidade Emocional- Transformar a Ansiedade**” enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

**OFP** - Outra formação profissional não englobada no Catálogo Nacional de Qualificações.

**Formação à Distância** – Totalmente online.



## **8. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO**

Não haverá lugar à avaliação das aprendizagens apenas à aplicação dos questionários de avaliação da ação (qualidade da formação).

## **9. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO**

O Curso de “**Reprogramar - Ferramentas para a Estabilidade Emocional – Transformar a Ansiedade**” desenvolver-se-á durante 7 horas, no horário compreendido entre 09H00 e as 12H30 e das 14:00 às 17:30.

## **10. PRÉ-REQUISITOS**

Sem pré-requisitos definidos, mas com inscrição obrigatória.

## **11. REFERÊNCIAS E DATAS**

WKS .10. 2024.01 | 27 de junho de 2024

## **12. FORMADORA**

### **Ana Costa Campos**

Licenciada em Comunicação, Psicóloga e mestre em Psicologia Social, pós-graduada em Sociologia da Família e doutoranda em Sociologia, é também Trainer e Coach com PNL. Com quase 20 anos de trabalho nas áreas de comunicação e marketing, é na formação e na divulgação das ferramentas da Programação Neurolinguística (PNL) e de desenvolvimento pessoal que tem investido os últimos anos da sua experiência.