



Pro•Stress

Promoção da Gestão de Stress



www.e-cv.pt/ | geral@e-cv.pt

Máximo rendimento sob máxima pressão!

O QUE É?

O *stress* está presente em todos os contextos de vida e em qualquer faixa etária.

O *stress* pode ter consequências negativas na saúde dos indivíduos, bem como no seu rendimento.

No entanto, a gestão de *stress* é uma competência de vida que pode ser treinada!

Na ECV, o **Pro•Stress** tem como objetivo o ensino e treino da gestão de *stress* e sua aplicação em contextos reais.

PARA QUEM É? COMO FUNCIONA?

Empresarial

(a) **Avaliação** inicial da capacidade de gestão de *stress*.

Ensino

(b) **Motivação** para o treino da gestão de *stress*.

Saúde

(c) **Aprendizagem** sobre como funciona a gestão de *stress*.

Segurança e defesa

(d) **Automatização** da gestão de *stress*.

Desporto

(e) **Transferência** da gestão de *stress* para contextos reais.

Cultura e artes

(f) **Avaliação** final da capacidade de gestão de *stress*.

Faixas etárias

- Crianças e jovens
- Adultos

(g) **Monitorização** da utilização da competência aprendida no dia a dia

