

Curso de Gerenciamento do Stress com Certificação

21 e 22 de junho de 2009

9h00-13h00 e 14h30-18h30

Hotel Plaza São Rafael, Porto Alegre/RS

Descrição

O curso oferecerá uma perspectiva multimodal cognitiva e comportamental para o gerenciamento do stress, instrumentando os participantes por meio da apresentação das mais recentes pesquisas e práticas.

Público-alvo

Executivos, gerentes, gestores das áreas de recursos humanos e de saúde do setor público e privado, profissionais liberais e de órgãos governamentais com atuação clínica ou empresarial, treinadores, facilitadores de cursos e de workshops que atuam na área de prevenção e de tratamento do stress, profissionais responsáveis pela implantação desses programas. O número de participantes será limitado, para permitir um treinamento mais individualizado, interação entre facilitadores/participantes e entre os participantes entre si.

Duração

16 horas

Objetivos

- Propiciar conhecimento sobre a natureza do stress, seu gerenciamento e prevenção
- Reconhecer os sinais e sintomas do stress em si mesmo e na organização
- Aprender uma perspectiva multimodal cognitiva e comportamental para o gerenciamento preventivo do stress
- Capacitar-se para criar e implementar programas de gerenciamento do stress para si, seus clientes e sua empresa

Programação

Dia 21/6 (domingo) 9h00-13h00 e 14h30-18h30

8h30	Credenciamento
9h00	Boas-vindas da ISMA-BR
9h05	Energização
9h15	Network
10h30	Intervalo
10h45	Entendendo o stress
11h15	Fisiologia do stress
11h45	Stress crônico
12h15	Perguntas/Network
	Intervalo para almoço

14h30	Respiração diafragmática
15h00	Causas do stress: teoria e prática
15h45	Sintomas físicos, psicológicos e comportamentais do stress
16h15	Intervalo
16h30	Biofeedback
17h00	Aspectos clínicos das doenças ocupacionais
18h15	Perguntas/Network

Dia 22/6 (segunda-feira) 9h00-13h00 e 14h30-18h30

9h00	Abertura
9h05	Energização
9h15	Custos do stress pessoal e organizacional
9h35	Relaxamento muscular progressivo
10h15	Intervalo
10h30	Implementação de programa de gerenciamento do stress (objetivos, diagnóstico, intervenção)
11h15	Avaliação individual do nível de stress (Breve ICES)
12h15	Gerenciamento preventivo do stress em nível organizacional: intervenções primárias, secundárias e terciárias
12h45	Perguntas / Network
	Intervalo para Almoço
14h30	Energização
14h40	Gerenciamento preventivo do stress em nível individual: intervenções primárias, secundárias e terciárias
15h10	Cases de programas de gerenciamento do stress
15h55	Intervalo

- 16h10 Arquitetura como ferramenta de qualidade de vida (ambientação, cores, iluminação)
- 16h55 Discussão / Network

Diferencial

- Certificação pela University of Texas, em Arlington (UTA), e International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR)
- Livro *Stress e Qualidade de Vida no Trabalho*, ed. Atlas (coletânea de artigos escritos por expoentes mundiais nas áreas de saúde e qualidade de vida, como Cary Cooper, Ph.D; Christina Maslach, Ph.D.; James Campbell Quick, Ph.D., entre outros)
- CD com material didático
- Material de apoio
- Avaliação individual do nível de stress (Breve Inventário de Causas e Estratégias para Lidar com o Stress – Breve ICES)
- Referências bibliográficas
- Lista dos participantes
- CD para relaxamento by Wayne Martin

Docentes

James Campbell Quick, Ph.D. (EUA)*

Diretor executivo da Goolsby Leadership Academy da University of Texas, em Arlington, e professor de comportamento organizacional. Integra a lista do Who's Who in the World. Juntamente com seu irmão Jonathan D. Quick, M.D., cunhou o termo gerenciamento preventivo do stress que foi incluído no *Dicionário de Psicologia* da American Psychological Association, edição 2007, e também deu origem ao livro *Preventive Stress Management in Organizations*, editado pela APA. Foi agraciado com o título de **Fellow** pela American Psychological Association (APA), pela Society for Industrial and Organizational Psychology (SIOP) e pelo The American Institute of Stress (AIS). É autor de inúmeros livros e centenas de artigos publicados em diversos países.

Ana Maria Rossi, Ph.D.

Presidente da ISMA-BR e representante brasileira na Divisão de Saúde Ocupacional da Associação Mundial de Psiquiatria (WPA). Dirige a Clínica de Stress e Biofeedback, em Porto Alegre (RS). Especializou-se no tratamento do stress e biofeedback na Florida State University e na Menninger Foundation. Foi agraciada com o título de **Fellow** pelo The American Institute of Stress (AIS). É precursora das técnicas de autocontrole e biofeedback no Brasil. Tem artigos publicados em jornais especializados nos EUA e na Europa e seis livros publicados no Brasil.

Carla Dalmaz, Ph.D.

Farmacêutica. Doutora em bioquímica pela UFPR. Professora adjunta do Departamento de Bioquímica da UFRGS e orientadora nos programas de pós-graduação em bioquímica e em neurociências, ICBS, UFRGS. Tem vários artigos publicados em revistas especializadas internacionais sobre os efeitos do stress crônico em animais.

Arq^a Myrian Eppinghaus Cirne Lima

Especialista em iluminação, cores, paisagismo e feng shui aplicados nos espaços arquitetônicos, com ênfase em ambientes para relaxamento. É responsável pela ambientação dos Congressos da ISMA-BR e do Dia Nacional de Conscientização do Stress.

Dr^a. Niura Terezinha Noro

Médica do trabalho da Corsan, HNSG e Saint-Gobain Vidros S.A. É mestre em engenharia com ênfase em ergonomia e diretora administrativa da Sociedade Gaúcha de Medicina do Trabalho (SOGAMT).

*Tradução simultânea

A ISMA-BR reserva-se o direito de realizar mudanças no programa por razões técnicas.

Investimento (9h-18h30)

Taxa de inscrição	Até 31/5	Até o evento
	R\$	R\$
Curso (tradução simultânea)	1.900,00	2.800,00
Curso (sócio ISMA - em dia com anuidade)	1.805,00	2.660,00
Empenho	2.800,00	2.800,00

Taxa de inscrição inclui:

Livro *Stress e Qualidade de Vida no Trabalho*

CD com material didático

CD para relaxamento

Material de apoio

Avaliação individual de stress (Breve ICES)

Alimentação (4 coffee-breaks e 2 almoços)

Certificação emitida pela University of Texas, em Arlington (UTA), e International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR).

VAGAS LIMITADAS

Inscrições e Formas de pagamento: www.ismabrasil.com.br