

Gestão do Stress e do Conflito

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

762 – Trabalho Social e Orientação

| Objetivos de Aprendizagem

- Saber caracterizar o conceito de stress e dar conta das suas consequências a vários níveis de funcionamento dos seres humanos.
- Conhecer o conceito de *coping* e estratégias de *coping*; desenvolver a competência de uso dessas estratégias com o próprio e com os outros.
- Conhecer diferentes tipos de stress.
- Conhecer formas de gestão do stress e desenvolver a competência para as usar com o próprio e com os outros.
- Saber caracterizar o conceito de conflito.
- Conhecer as diferentes dimensões da gestão de conflito.
- Refletir sobre a forma como stress e conflito podem estar relacionados.

| Conteúdos Programáticos

1. Stress
 - 1.1 Conceito de stress
 - a) Sinais e sintomas
 - b) Stress e a sociedade contemporânea
 - c) Fatores de risco
 - 1.2 Consequências do stress
 - a) Ao nível biológico, cognitivo, emocional, comportamental
 - 1.3 Como lidar com o stress
 - a) Stress e *coping*
 - b) Estratégias de *coping*
 - 1.4 Tipos de stress
 - 1.5 Gestão do stress
 - a) Estratégias cognitivas, emocionais, comportamentais
 - b) Autoafirmação
 - c) Relaxamento
2. Conflito
 - 2.1 Conceito de conflito

- a) Tipos de conflito
 - b) G nese dos conflitos
- 2.2 Gestão de conflitos
- a) Paradigmas de gestão de conflitos
 - b) Estilos de gestão de conflitos
 - c) Obstáculos
 - d) Competências
3. Stress e conflito
- 3.1 Como o stress pode conduzir ao conflito
 - 3.2 Como o conflito pode conduzir ao stress