

PROGRAMA DE TREINO PARA REDUÇÃO DO STRESS

Contribua activamente na sua saúde e bem-estar aprendendo métodos eficazes para reduzir o stress

DIGA SIM AO BEM-ESTAR

Indispensável para quem sofre de problemas relacionados com o STRESS e pretende combatê-lo

Os nossos profissionais ensinam técnicas e estratégias que o ajudarão a combater e reduzir o Stress e sintomas associados.

Conheça os benefícios da aprendizagem e treino para redução do stress. Permitindo assim uma melhor compreensão e controlo de situações incapacitantes para uma melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Ao participar irá aprender:

- Estratégias práticas de enfrentamento para melhorar a capacidade de lidar com situações de pressão
- Métodos para se sentir física e mentalmente relaxado
- Técnicas de regulação emocional
- Exercícios para fortalecimento do corpo e diminuição da tensão muscular
- Exercícios e técnicas para melhorar as competências de comunicação interpessoal
- Conhecer a relação entre corpo e mente e sua influência na saúde e/ou doença
- Ter participação activa na sua saúde
- Enfrentar os desafios e situações difíceis na sua vida de forma adequada
- Desenvolver a habilidade para se auto-ajudar a seguir em frente de forma equilibrada, com controlo e confiança

Todos nós passamos por momentos de pressão e tensão. A vida acelera a um ritmo vertiginoso, incerteza

na mudança e situações exigentes tornaram-se norma. Os desafios do dia a dia podem por vezes ser muito adversos e afectarem a nossa saúde e bem-estar. Perante este cenário, é extremamente importante compreender que todos possuímos a força, estabilidade e resiliência, para de forma efectiva encarar-mos estes desafios. O Programa de Treino para Redução de Stresse, é uma forma de poder aceder e promover os factores facilitadores que já existem em nós.

As pessoas que participam do PTRS descrevem-no como um meio poderoso para restabelecerem o controlo nas suas vidas. Dizem-nos que ligam com as situações stressantes de forma mais efectiva e experienciam menos tensão física e psicológica. Sentem-se mais relaxadas e em controlo, e que têm mais energia e entusiasmo pela vida. Simultaneamente sentem-se mais vivas e mais próximas das pessoas com quem vivem e com quem trabalham.

Redução do Stress

Objectivos:

O Programa de Treino para Redução do Stress é concebido para ajudar os participantes a aprenderem a gerir as reacções face ao stress e de igual modo a reduzir os sintomas prejudiciais causados pelo stress. É particularmente apropriado para pessoas que se sintam afectadas na sua vida pelos malefícios do stress lesivo, assim como para pessoas com elevados riscos de sofrerem de ataques cardíacos, pessoas com problemas de ansiedade, irritabilidade, insónias e exaustão.

O programa:

Este programa consiste no treino de gestão de stress aplicado individualmente ou em grupo durante 7 sessões de 1,5 horas e uma manhã de Sábado. Inicialmente as sessões incluem informação acerca do papel do stress no desenvolvimento de determinadas doenças, problemas psicológicos e mal-estar. Posteriormente segue-se a aprendizagem de técnicas/habilidades para reduzir e/ou inocular os problemas (comportamentais, cognitivos, sociais e fisiológicos) do stress. Este programa pode ainda ser aplicado de forma individualizada.

O Programa decorre ao fim do dia (18:30h-20:00h), com a frequência de duas vezes por semana durante 3 semanas, e um Sábado de manhã, tendo início nos meses de Setembro, Janeiro, Abril e Maio.



As pessoas que participam no nosso programa descrevem ter adquirido:

- Habilidades para gerir de forma mais efectiva situações stressantes
- Uma maior habilidade para se relaxarem
- Diminuição nos sintomas físicos e psicológicos
- Redução nos níveis de dor e uma maior capacidade de tolerância à dor, quando presente
- Maiores níveis de energia e entusiasmo pela vida

O Programa de Treino para Redução de Stress (PTRS), constitui um método de aprendizagem activa para promoção do controlo sobre situações incapacitantes da vida, adquirir competências de forma sistemática para combate ao stress, dor, doença, desafios e exigências do dia a dia.

As pessoas participam por condições diversas, como:

- Stress
- Doença cardíaca
- Doença crónica
- Hipertensão
- Asma
- Fibromialgia
- Dores de cabeça
- Perturbações do sono
- Fadiga / exaustão
- Ansiedade e pânico
- Problemas emocionais
- Irritabilidade / frustração

Muitas pessoas participam no PTRS, porque sentem que as suas vidas estão “fora de controlo” ou porque sentem que a sua qualidade de vida está afectada.

Custos do Programa

O custo total do programa é de 125€, e inclui todo o material:

- Guia do curso
- Folhetos informativos
- CD com técnicas de redução do stress e desactivação emocional
- Livro de trabalho

Para mais informações contacte-nos:

962417013 / 918452074

Geral@performingwell.com