

UNIDADE DE COMPETÊNCIA

UC E04531A	TBD	Gerir o stress em contextos profissionais
UFCD E04531A	7229	Gestão do stress do profissional

1. Pontos de Crédito.

2,25

2. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

4

b. NATO:

200

3. Realizações.

R1. Identificar o conceito de stress, causas, consequências negativas do mesmo.

R2. Aplicar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional.

R3. Intervir num contexto de gestão de emoções.

4. Resultados de aprendizagem.

a. Conhecimentos:

- Fundamentais sobre os conceitos de stress;
- Fundamentais sobre os diferentes tipos de causas, consequências negativas do stress;
- Fundamentais sobre as diferentes técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional.
- Fundamentais sobre as emoções e quais os tipos das mesmas associadas a diferentes contextos.

b. Aptidões:

- Identificar situações de tensão pessoal e interpessoal;
- Utilizar técnicas preventivas para a mitigação do impacto e das consequências negativas do stress;
- Efetuar o acompanhamento do profissional durante a aplicação das técnicas tendo em atenção as condicionantes do local ou cenário de atuação;
- Aplicar técnicas de relaxamento mais adequadas e sempre que necessário ir monitorizando o caso;
- Aplicar estratégias de negociação em situações de conflito.

c. Atitudes:

NÃO CLASSIFICADO

- Manter-se calmo perante situações adversas conseguindo encontrar alternativas para resolver as situações complexas e ou minimizar os impactos negativos;
- Interagir de forma adequada em diferentes contextos e com pessoas de diferentes culturas, tendo uma atitude facilitadora no relacionamento;
- Sugerir novas práticas de trabalho com o objetivo de melhorar a qualidade do serviço;
- Afirmar o seu papel enquanto mediador resolvendo os conflitos, utilizando estratégias que revelam bom senso e respeito pelos outros;
- Promover boas relações interpessoais e medidas de forma a prevenir e a atenuar os efeitos do stress.

5. Critérios de Desempenho.

R1. Identificar o conceito de stress, causas, consequências negativas do mesmo.
CD1.1. Compreendendo a origem do stress e quais os fatores de risco emocionais, sociais e organizacionais.
CD1.2. Prevendo os diversos sinais e sintomas.
CD1.3. Identificando as possíveis causas e consequências negativas.
R2. Aplicar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional.
CD2.1. Diagnosticando a situação, nomeadamente os fatores de origem de stress nas funções dos profissionais.
CD2.2. Efetuando palestras de divulgação e prevenção de forma planeada sobre os diversos aspetos constituintes do stress.
CD2.3. Utilizando o instrumento de avaliação de stress diário.
CD2.4. Implementando medidas de combate ao stress no local de trabalho.
R3. Intervir num contexto de gestão de emoções.
CD3.1. Contextualizando as diferentes características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções.
CD3.2. Aplicando as técnicas de comunicação assertiva.
CD3.3. Diferenciando técnicas de relaxamento.
CD3.4. Recorrendo e aplicando as estratégias de gestão das emoções.

6. Contexto (Exemplos de uso da competência).

- Intervir em situações de stress com outros militares, civis ou com o próprio em ambiente laboral.

7. Recursos.

- Nada a referir.

8. Observações.

- Nada a referir.

9. Qualificações.

- Nada a referir.