



## GESTÃO SUSTENTÁVEL DE FLORESTAS – 8HORAS

**SUMÁRIO:** É inquestionável que algumas florestas devem ser protegidas e tanto quanto possível, fiquem resguardadas da acção do Homem. No entanto, as florestas são uma fonte de recursos indispensável para o ser humano e como tal muitas delas terão que ser consideradas florestas de produção. Isto não implica que se possa explorar estes recursos sem regras. É cada vez mais essencial uma gestão sustentável das florestas. A prática de uma gestão sustentável das florestas procura assegurar que a exploração de recursos e que o uso da floresta não coloque em perigo a sua produtividade futura, nem a qualidade do solo e dos recursos hídricos, nem o equilíbrio do ecossistema.

**Objectivos:** Sensibilizar para a importância da floresta evidenciando o seu papel na produção de Oxigénio.

**Pré-requisitos:** Não tem

**Métodos:** Expositivo e Interrogativo.

**Conteúdo Programático:** Espécies autóctones, Florestas naturais e habitats importantes, Árvores mortas, Estrutura da floresta e retenção de árvores, Água e Planeamento florestal.  
Visita à Tapada

**Datas previstas:** 11e 18 de Abril de 2010 e 15 e 16 de Maio de 2010

## GESTÃO DO STRESS – 8 HORAS

**SUMÁRIO:** Se estiver a viver com elevados níveis de stress, está a colocar todo o seu bem-estar em risco. Stress, continuado, gera o caos sobre o seu equilíbrio emocional, bem como a sua saúde física. Restringe a sua capacidade de pensar claramente, de ser eficaz e de desfrutar de vida. O objectivo da gestão de Stress é trazer de volta a relação equilibrada entre o corpo e a mente. Ao adoptar uma atitude positiva, aprender formas saudáveis de conjugar o stress e mudar a maneira de lidar com ele, vai reduzir o controlo do Stress na sua vida.

**Objectivos :** É objectivo desta acção de formação que os participantes consigam: Compreender o que é o stress e os seus diferentes tipos, identificar formas de detectar o stress, desenvolver atitudes, aptidões e capacidades específicas no domínio do stress e conhecer algumas técnicas integradas de relaxamento

**Pré-requisitos:** Não tem

**Métodos:** Expositivo e Interrogativo.

**Conteúdos Programático:** O que é o stress? Tipos de Stress(Eustress e Distress), Stress, Personalidade e Estilos de Vida, Estratégias de Prevenção do Stress e Exercícios e Casos Práticos

**Datas previstas:** 20 e 27 de Fevereiro de 2010

## GESTÃO DO TEMPO – 8 HORAS

**SUMÁRIO:** A falta de tempo na nossa vida profissional é, cada vez mais, um problema. Quantas vezes ouvimos as pessoas dizer, por exemplo, que não têm tempo, que terão que fazer isto ou aquilo na hora de almoço ou ao fim do dia, ou ainda, que um dia deveria ter 48 horas? Não podemos alterar o número de horas que um dia tem, mas podemos interferir na gestão do nosso tempo.

**Objectivos:** Desenvolver nos participantes as competências inerentes a uma gestão eficaz do tempo na consecução dos objectivos pessoais e profissionais, proporcionar técnicas e instrumentos de planeamento, organização e controlo do tempo para uma optimização do desempenho da função, desenvolver competências de gestão de actividades, projectos e exigências múltiplas.

**Pré-requisitos:** Não tem

**Métodos:** Expositivo e Interrogativo.

**Conteúdos Programático:**

A Gestão do Tempo: Noções e características do Tempo, a gestão do Tempo como um processo, a análise do Tempo: Clarificar objectivos e Mudanças de hábitos e rotinas

O Planeamento do Tempo: a importância do planeamento, criar e implementar planos de acção, a utilização de guias de planeamento, diferenciar tarefas importantes de tarefas urgentes, Estabelecer/cumprir prioridades

Agendar Actividades: A importância da flexibilidade e da abertura à inovação, as grelhas de gestão do Tempo, construir uma agenda e construir registos diários e Colocar em prática e controlar a agenda

**Datas previstas:** 6 e 13 de Março de 2010