



Lidar com o stress

**Michael Harboe
Kvistgaard**

Consultant in special needs
Master of Positive
Psychology Bachelor of Social Education

O que significa gerir?



- **Ideias e hábitos que usamos para reduzir o stress**
 - O impacto emocional do stress
 - As situações que causam stress
- **Quanto mais e melhores recursos tivermos para enfrentar as situações de stress, menos stress sofreremos.**
 - Saúde Reforçada

O nível de controle assumido desempenha um papel vital

Duas formas de gerir



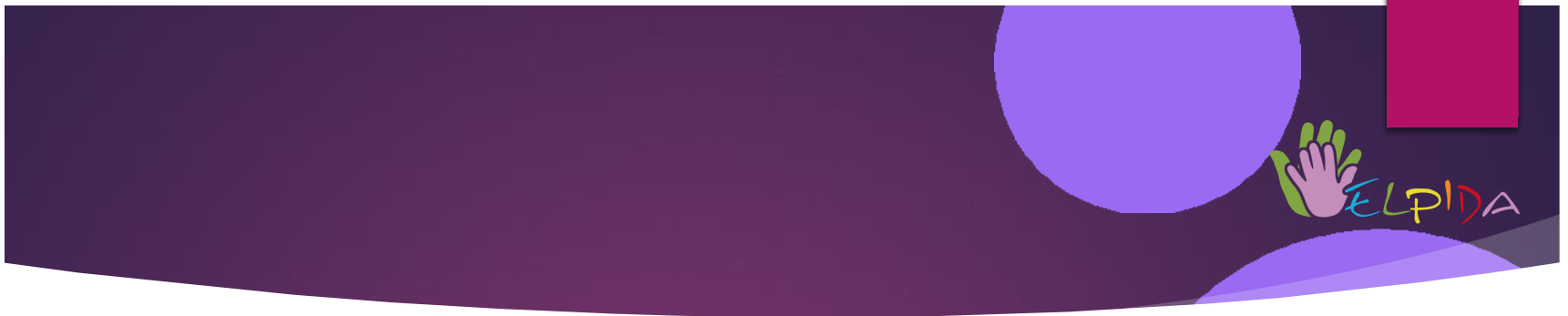
Todos somos capazes de usar:

➤ **Gestão centrada no problema**

- Reação que visa reduzir, ajustar ou remover uma fonte de stresse
- Saudável em situações nas quais se observa um grau elevado de controle

➤ **Gestão centrada nas emoções**

- Reação que visa reduzir o impacto emocional do fator de stress
- Saudável em situações nas quais se observa um grau elevado de controle



O objetivo é

Adaptar a gestão

A capacidade de alterar a estratégia de gestão do stress,
de acordo com o nível de controle da situação

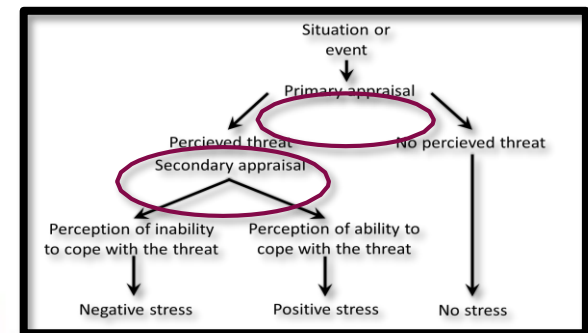
Reavaliação Positiva

Uma estratégia de gestão centrada na emoção



- "(...) é importante ter sempre em conta que não são assim tantos os fatores de stress nas nossas vidas, mas a forma como os encaramos e o que fazemos com eles é que determina o quanto estamos à sua mercê. Se pudermos mudar a forma como os encaramos, podemos mudar a forma como a eles reagimos".

(Kabat-Zinn, 2005, p. 241)



Gestão centrada no problema

Gestão Adaptada

Gestão centrada na emoção