

Is this email not displaying correctly? [View it in your browser.](#)



Newsletter | FEV | 2022
Ano 1 | Número 1

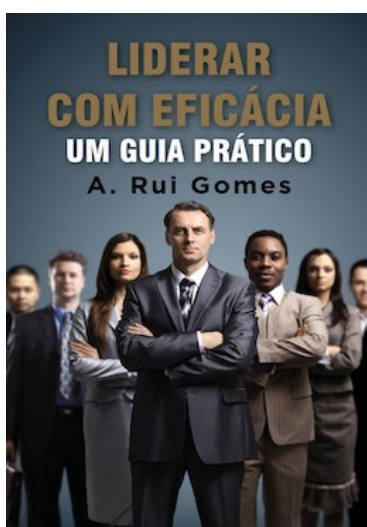
ECV

Escola Competências de Vida

ARDH-GI

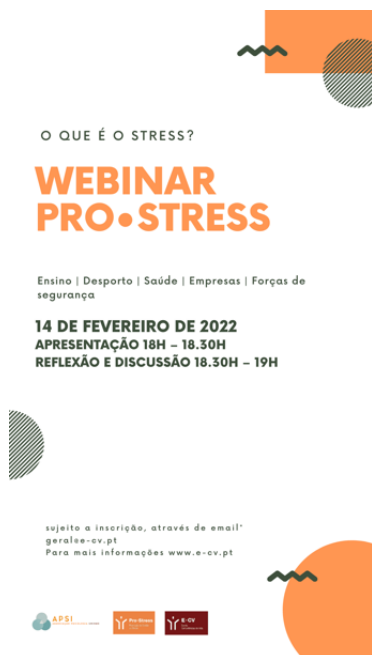
Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

Notícias do Mês



Exerce um cargo de liderança?

Neste **guia prático** poderá encontrar estratégias que o vão ajudar a potenciar ao máximo a eficácia da sua **liderança!**



O QUE É O STRESS?

WEBINAR PRO•STRESS

Ensino | Desporto | Saúde | Empresas | Forças de segurança

14 DE FEVEREIRO DE 2022
APRESENTAÇÃO 18H – 18.30H
REFLEXÃO E DISCUSSÃO 18.30H – 19H

sujeito a inscrição, através de email: geral@e-cv.pt
 Para mais informações www.e-cv.pt

APSI

Com entrada LIVRE, neste webinar poderá começar a abordar a **temática** do *stress*, das variáveis que **influenciam** a experiência de *stress* e algumas **estratégias** úteis na gestão de *stress*.

Inscreva-se enviando email para geral@e-cv.pt.



WORKSHOPS PRO•STRESS

CONHECER E ENFRENTAR O STRESS
 ENSINO | DESPORTO | SAÚDE | EMPRESAS | FORÇAS DE SEGURANÇA

CERTIFICAÇÃO
 CCPFC (PROFESSORES)

26 DE FEVEREIRO E 5 DE MARÇO DE 2022
 MANHÃ 9:30H – 12:30H
 TARDE 14H – 17H

sujeito a inscrição, através de email: geral@e-cv.pt
 Para mais informações www.e-cv.pt

APSI

Para os que estão interessados em aprofundar o seu conhecimento na área da **gestão de stress**, neste ciclo de workshops terá a oportunidade de **aplicar** algumas **estratégias** ensinadas.

Reserve já o seu lugar **inscrevendo-se** em <https://form.jotform.com/210347964809060>

Investigação

No nosso [blog](#) poderá encontrar:

- **Competências psicológicas em atletas de andebol: Eficácia de um programa de intervenção** (Severo & Gomes, 2021) |
 - Impacto **positivo** da intervenção nos atletas;
 - Intervenção promoveu o **desenvolvimento das competências de vida** dos atletas;
 - Intervenção teve impacto positivo especialmente na **comunicação** em treino e competição.
- **Occupational stress and cognitive appraisal profiles as predictors of students' burnout** (Gomes, Simões, Morais Couto, 2022) |
Maior tendência para experienciar **burnout** em:
 - estudantes com **elevado stress** académico;
 - estudantes que avaliam a sua **atividade académica** de forma mais **negativa**.

Sabia que...

Maior capacidade de gestão de stress influencia positivamente a autoconfiança?

Agenda

WORKSHOPS PRO•STRESS

CONHECER E ENFRENTAR O STRESS
ENSINO | DESPORTO | SAÚDE | EMPRESAS | FORÇAS DE SEGURANÇA

CERTIFICAÇÃO
CCPFC (PROFESSORES)



26 DE FEVEREIRO E 5 DE MARÇO DE 2022
MANHÃ 9:30H – 12:30H
TARDE 14H – 17H

sujeito a inscrição, através de email: geral@e-cv.pt
Para mais informações www.e-cv.pt



O QUE É O STRESS?

WEBINAR PRO•STRESS

Ensino | Desporto | Saúde | Empresas | Forças de segurança

14 DE FEVEREIRO DE 2022
APRESENTAÇÃO 18H – 18.30H
REFLEXÃO E DISCUSSÃO 18.30H – 19H

sujeito a inscrição, através de email: geral@e-cv.pt
Para mais informações www.e-cv.pt



Consulte o nosso [calendário!](#)

Blog

Novo artigo no [blog](#) da ECV!

O *stress* está presente no dia-a-dia de todos nós, tendo invadido todos os contextos em que operamos, desde o trabalho à vida familiar. Com uma tão grande multiplicidade de situações causadoras de stress, será possível chegar a algumas características comuns a todas estas situações?

Leia o excerto abaixo e o [artigo completo](#) para descobrir a nossa resposta!

O que torna as situações *stressantes*?

"No nosso dia a dia, estamos expostos a múltiplos "stressores" que podem alterar o nosso funcionamento, tanto no sentido positivo, como negativo. (...). Uma das questões que nos tem interessado é perceber a razão pela qual um determinado fator de stress ganha impacto (ou potencial) suficiente para gerar stress nas pessoas. Na nossa perspetiva, são cinco as razões que levam um stressor a alterar o funcionamento de cada um de nós."

Entrevista do Mês



Parte I

Jorge Braz

Selecionador Nacional Futsal
Academia Alto Rendimento Futsal | 1ª edição | 2018
Líderes com potencial transformador!
Líderes que aconselhamos!

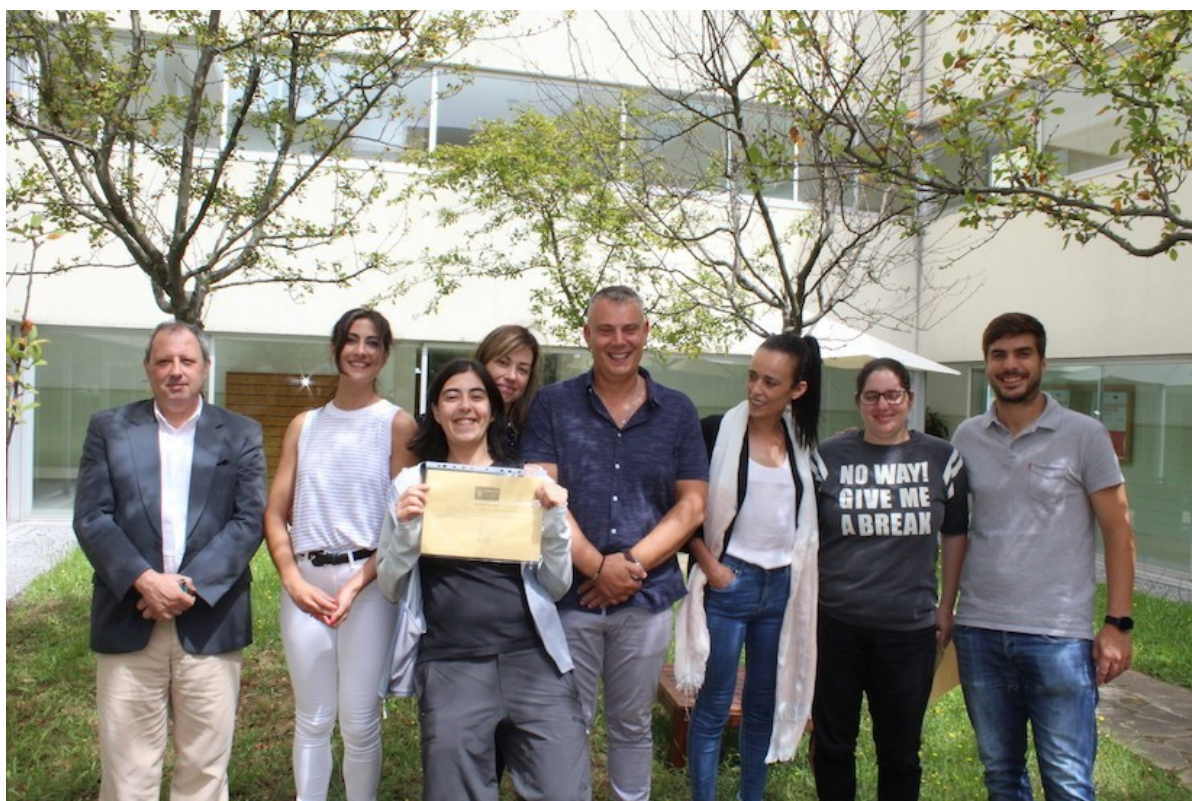
Parabéns, Portugal, bicampeão europeu de futsal!

Jorge Braz, timoneiro da seleção nacional de futsal, é um dos responsáveis pela excelente prestação desta modalidade nos últimos anos em palcos europeus e mundiais. Em **2018** com o **1º título de Campeão Europeu**, defendido com sucesso este ano, e em **2021** com o título de **Campeão Mundial**. O selecionador é, assim, figura incontornável do desporto nacional e um forte defensor do impacto positivo de uma **liderança eficaz** no desempenho dos seus jogadores.

Foi precisamente sobre este tema que Jorge Braz concedeu uma **entrevista** à ECV. Imperdível para os apaixonados pela modalidade e para todos os interessados na temática da **liderança** e na sua aplicabilidade no dia a dia.



Parte II



Mais sobre nós!

Está a receber este email porque subscreveu a nossa newsletter. Para deixar de subscrever, responda a esta mensagem com "deixar de subscrever"

Visit us on social media:



If you want to unsubscribe, click [here](#).

