



AÇÃO	21053	
FORMANDO/A	Joao Paulo Neves Lino	
UFCD	7229	DURAÇÃO
FORMADOR/A	Carla Marília de Oliveira Marques	
COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS		
Reconheço... Que aprendi como controlar o Stress no local de trabalho, os pontos positivos e negativos do mesmo, e como podemos utilizar o stress como uma ferramenta útil no nosso local de trabalho. Existem vários tipos de stress e aprendi o porquê de o nosso corpo ter essa resposta, as respostas físicas que acompanham o stress bom assim como o stress mau.		
REFLEXÃO		
O mais interessante... O mais interessante foi aprender como utilizar o stress de forma positiva e tirar proveito dele.		
O menos interessante... Nada apontar		
Trabalho realizado Foram realizados vários trabalhos durante a aula relacionados com o tema do stress e como o gerir, tendo um teste no final.		
Utilidade futura e Relação com outras UFCD's Vai ser bastante útil no futuro uma vez que ao saber como minimizar os pontos negativos do stress e maximizar os pontos positivos.		

Dificuldades sentidas e formas de as superar

Nada a apontar

Outras considerações

Formadora bastante presente e que nos ajudou em toda a matéria dada, com exercícios práticos.

João Paulo Neves Lino

Assinatura do Formando

23/10/2022

Data

Bruna Adónis

Assinatura do Mediador

Data