



ITENS PARA CONSTRUÇÃO DO PROJETO CURSO DE EXTENSÃO:

- 1- NOME DO CURSO:
- 2- QUANTIDADE DE CARGA HORÁRIA:
- 3- OBJETIVO GERAL:
- 4- OBJETIVO ESPECÍFICO:
- 5- PÚBLICO-ALVO:
- 6- CONTEÚDO PROGRAMÁTICO: (Dividir as aulas em módulos, conforme exemplo abaixo).

Módulo 1 – Fundamentação teórica

- Principais conceitos e nomenclaturas relacionadas à Saúde Mental;
- Os fatores de riscos e fatores de proteção da regulação emocional;
- Empatia e escuta genuína;
- Apresentação dos principais estressores do cotidiano.

Módulo 2 – Fundamentação Prática

- As principais estratégias para o enfrentamento do estresse no cotidiano;
- Como melhorar o clima organizacional;
- Substituindo Hábitos Tóxicos por Hábitos Saudáveis;
- Técnicas para melhorar a qualidade do sono;
- O uso de ferramentas para gerenciamento da rotina (Ferramenta 5w2h, Planner semanal, Handout Plano de ação, Atividade gosto/não gosto, Handout G.O.D).