



ESTADO DO PARANÁ
POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE PESSOAL
SEÇÃO DE ASSISTENCIA SOCIAL



ESTRESSE NA ESCOLA DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS E DE SOLDADOS

(Atividade de Liderança realizada na Academia Policial Militar do Guatupê)

Como Combater o Estresse e a Ansiedade?

Esta Atividade propicia informações sobre como o estresse e a ansiedade prejudicam a vida das pessoas além de oferecer sugestões para combatê-los.

Conhecer dicas para compreender o estresse* Saber o que o estresse e a ansiedade podem causar no organismo e na vida de uma pessoa* Diferenciar cansaço e estresse* Reconhecer quando o estresse deve ser tratado.

ESTE CURSO É DISPONIBILIZADO PELO INSTITUTO MUNDO MELHOR QUE MANTEM PARCERIA COM A POLICIA MILITAR DO PARANÁ DISPONIBILIZANDO DIVERSOS CURSOS ON LINE PARA ESTES PROFISSIONAIS.

Interessados entre em contato com a Sessão de Assistência Social, rua santo Antônio 231, Bairro Rebouças – Curitiba-PR, fone (41) 3333-2782 ou por meio do Psicólogo de sua Unidade.

Para alcançar o emocional é preciso falar sobre tudo aquilo que tem trazido o desequilíbrio! Procure um psicólogo!

***Seção de Assistência Social da Polícia Militar do Paraná, Rua Santo Antônio, 231, Rebouças,
Curitiba, Paraná, Fone: (41) 3333-8328- e-mail sas@pm.pr.gov.br***