

4651 – Gestão do stress e gestão de conflitos	Marta Nogueira
---	----------------

1- Perante as seguintes afirmações, assinale Verdadeiro ou Falso respetivamente:

	V/F
a) A comunicação é um processo bidirecional, contínuo, dinâmico, interativo e irreversível, envolvendo um funcionamento circular e um feedback recíproco, que se produz num dado contexto físico, social e cultural, influenciando o comportamento.	
b) O estilo assertivo é o mais correto independentemente do contexto ou objetivo da mensagem	
c) A ansiedade atua como um elemento necessário para a sobrevivência do ser humano. Um certo grau de ansiedade proporciona uma componente adequada de precaução em situações potencialmente perigosas;	
d) Não julgue nem discuta, tente compreender os comportamentos/ atitudes da pessoa, fazendo questões.	
e) O humor é também um tipo de comunicação verbal, que pode facilitar a relação com a pessoa cuidada.	
f) A escuta ativa é uma técnica de comunicação que não implica, que num diálogo, o ouvinte interprete e compreenda a mensagem recebida.	
g) Um bom comunicador deverá ouvir mesmo que não simpatize com a pessoa.	
h) A empatia é uma característica que deve “nascer” com o comunicador, é algo que não se desenvolve ao longo da vida.	
i) A arte da empatia é o grande segredo de uma boa comunicação.	
j) Não existe uma tradução literal de Stress.	
k) O stress é um mal típico do mundo moderno, da vida agitada e cheia de tensões. É um simples cansaço físico e mental.	
l) A intensidade do stress é atenuada em função do apoio social a que o indivíduo tem acesso.	
m) As emoções (geralmente positivas) podem inibir a pessoa ou por outro lado, incentivá-la a agir.	
n) As estratégias utilizadas podem ser adequadas ou desadequadas, sendo que no primeiro caso acentuam o stress.	
o) Uma pessoa está em stress quando sente que o grau de exigência de uma situação é inferior à sua capacidade de resposta (ex.: preso no trânsito).	
p) A mesma condição de stress leva as pessoas a reagirem de forma igual.	
q) Perante a frustração sujeitos diferentes reagem de formas diferentes.	
r) As vivências passadas e a forma como foram interpretadas pelo sujeito, são essenciais na resposta a situações posteriores.	
s) As condições de trabalho, o bem-estar psicológico e a saúde das pessoas são fatores irrelevantes para os trabalhadores vs organizações.	
t) A mesma condição de stress leva as pessoas a reagirem de forma igual.	
u) Perante a frustração sujeitos diferentes reagem de formas diferentes.	

Bom Trabalho!

Entidade formadora:

VERTIRIVA, LDA

NIF 508186994