



▶ 26/05/2011 - quinta-feira

Fim de Tarde na EJ

14º  
ENCONTRO

# ENTENDENDO E GERENCIANDO O ESTRESSE

O que é estresse. Fases do estresse. Reconhecimento de estressores. Estratégias funcionais. Qualidade de vida. Como organizar uma agenda.

**MINISTRANTE:**

Michael Zanchet  
*Especialista em psicoterapia dinâmica;  
psicólogo do Kurotel - Centro de  
Longevidade e SPA, em Gramado- RS*

2,4 horas/aula  
18h30min  
às 20h30min

**LOCAL:**  
Sala 02 da  
Escola Judicial

**PÚBLICO-ALVO:**  
Magistrados do  
TRT da 4ª Região

**INSCRIÇÕES:** até o dia 20 de maio de 2011, pelo e-mail [coursej@trt4.jus.br](mailto:coursej@trt4.jus.br)