

## FICHA DE CURSO

<b>CURSO:</b>	<b>Riscos Psicossociais e Stresse no Trabalho</b>
<b>ÁREA DE FORMAÇÃO:</b>	Transversal
<b>PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO:</b>	Programa de Capacitação em Segurança e Saúde no Trabalho
<b>DURAÇÃO:</b>	14 Horas
<b>HORÁRIO:</b>	Manhã: 09h30 - 13h00 / Tarde: 14h00 - 17h30
<b>DESTINATÁRIOS:</b>	Dirigentes em cargos de direção superior Dirigentes em cargos de direção intermédia Trabalhadores da carreira geral de técnico superior Trabalhadores da carreira geral de assistente técnico Trabalhadores da carreira geral de assistente operacional Trabalhadores da carreiras especiais
<b>MODALIDADE:</b>	Presencial
<b>TEMAS:</b>	- Riscos psicossociais no trabalho. - Stresse, assédio e violência no trabalho. - Instrumentos de avaliação dos riscos psicossociais. - Estratégias de prevenção dos riscos psicossociais. - Promoção da saúde no local de trabalho.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b>	Capacitar os dirigentes para assegurarem um sistema eficiente de segurança e saúde no trabalho que reduza o risco de lesões e doenças, os riscos psicossociais e promova ambientes de trabalho saudáveis, através de programas de saúde ocupacional que tenham em conta o envelhecimento dos trabalhadores.
<b>PROGRAMA DO CURSO:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definição de Riscos Psicossociais:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Enquadramento legal;</li> <li>1.2. Principais riscos psicossociais e o seu impacto na saúde física e psicológica dos trabalhadores;</li> <li>1.3. Impacto dos riscos psicossociais na Organização;</li> <li>1.4. Metodologias de avaliação dos riscos psicossociais;</li> <li>1.5. Intervir para corrigir/reduzir os riscos e prevenir danos.</li> </ol> </li> <li>2. Stresse, Assédio e Violência no Trabalho:             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Stresse e burnout laboral;</li> <li>2.2. Principais danos físicos, psicológicos e comportamentais do stresse;</li> <li>2.3. Como gerir eficazmente o stresse e prevenir o burnout;</li> <li>2.4. Enquadramento legal do assédio e da violência no trabalho;</li> <li>2.5. Como prevenir o assédio e a violência nos locais de trabalho.</li> </ol> </li> <li>3. Gerir trabalho, vida pessoal e familiar:             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Conciliar atividades profissionais com a vida familiar pessoal;</li> <li>3.2. A importância das atividades de lazer;</li> <li>3.3. Gerir o tempo para ganhar mais tempo livre;</li> <li>3.4. Auto-cuidado e atividades de recuperação.</li> </ol> </li> </ol>

4. Liderar para promover saúde e bem-estar no trabalho:
  - 4.1. O papel dos dirigentes na melhoria do ambiente psicossocial e na promoção da saúde e segurança no trabalho;
  - 4.2. Os ganhos resultantes da construção de locais de trabalho saudáveis (para a Organização e para as pessoas);
  - 4.3. Comunicar e motivar de forma eficaz;
  - 4.4. Promover o bem-estar, o desenvolvimento e o compromisso dos trabalhadores;
  - 4.5. Envolver os trabalhadores na construção de locais de trabalho saudáveis.

**FORMADOR:**

Samuel Antunes