

FICHA DE CURSO

CURSO:	Conciliação da Vida Profissional, Pessoal e Familiar
ÁREA DE FORMAÇÃO:	Transversal
PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO:	Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo
DURAÇÃO:	14 horas
HORÁRIO:	Manhã: 9h30 - 13h00 / Tarde: 14h00 - 17h30
DESTINATÁRIOS:	<p>Dirigentes em cargos de direção superior</p> <p>Dirigentes em cargos de direção intermédia</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de técnico superior</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente técnico</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente operacional</p> <p>Trabalhadores de carreiras especiais</p>
MODALIDADE:	Presencial
TEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> - Políticas públicas de incentivo à conciliação de vida profissional, pessoal e familiar. - Gestão de recursos humanos e ambientes de trabalho saudáveis. - Estratégias para lidar com fatores de stresse. - Programa pessoal para equilíbrio entre vida profissional, pessoal e familiar.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar Políticas Públicas de incentivo à conciliação de vida pessoal e profissional, e sua aplicabilidade 2. Identificar práticas de gestão recursos humanos para manutenção ambientes de trabalho saudáveis 3. Conhecer e identificar estratégias que permitam lidar com fatores de stress 4. Conhecer e identificar estratégias para aumento da produtividade em contexto de trabalho 5. Desenvolver um programa pessoal para equilíbrio entre vida pessoal, familiar e profissional
PROGRAMA DO CURSO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estratégias Públicas e Organizacionais: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Programa 3 em linha; 1.2. Gestão de recursos humanos: evolução e perspetivas futuras; 1.3. Programas organizacionais e boas práticas; 2. Conciliação: Vida Pessoal e Profissional: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Medidas específicas de promoção da conciliação;

- 2.2. Identificação de estratégias cerebrais: ao serviço da produtividade;
- 2.3. Mapear fatores de stress e burnout;
- 2.4. Consequências da não manutenção do bem estar e saúde: física e mental.

3. Gestão Pessoal Equilibrada

- 3.1. Priorização: a importância de antecipar e agir de forma consciente
- 3.2. Estratégias para manutenção do equilíbrio emocional nos diferentes contextos de vida (familiar, social e profissional)

4. Autonomia e responsabilização: plano de ação

FORMADORA:

Ana Sofia Freitas