



Introdução

O Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo tem como objetivo promover o equilíbrio entre a vida profissional, pessoal e familiar, eliminando, ou minimizando, as tensões entre o trabalho e as outras dimensões da vida das pessoas. O INA vai capacitar os trabalhadores e dirigentes da Administração Pública para uma melhor organização do trabalho e das tarefas, gestão do tempo e da energia, gestão dos horários de trabalho e execução de práticas de conciliação da vida profissional, pessoal e familiar. Com isto pretende-se contribuir para a criação de ambientes de trabalho saudáveis, positivos, próprios de uma cultura de bem-estar e trabalho produtivo.

Objetivos

O Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo tem os seguintes objetivos:

- Identificar as políticas públicas de incentivo à conciliação de vida profissional, pessoal e familiar e a sua aplicabilidade;
- Identificar práticas de gestão de recursos humanos para manutenção ambientes de trabalho saudáveis;
- Conhecer o modo como as várias gerações encaram o equilíbrio entre a vida pessoal e a vida profissional;
- Conhecer e aplicar estratégias de organização pessoal.

Destinatários

O Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo tem os seguintes destinatários:

- 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 de carreiras especiais.

Duração

O Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo tem a duração total de 42 horas, distribuídas quatro cursos de formação, com a duração de 14 horas (dois cursos) e 7 horas (dois cursos), respetivamente.

Percurso Formativo do Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo

CURSOS DE FORMAÇÃO (CF) E NÚCLEOS DE PRÁTICAS (NP)	CF	NP	HORAS	TEMAS
Organização do Trabalho	✓		7	<ul style="list-style-type: none"> ■ Os desperdiçadores de tempo e as formas de os controlar. ■ Planeamento de acordo com o contexto do trabalho e as características pessoais. ■ Estratégias de organização pessoal. ■ Facilitação de reuniões tornando-as produtivas, cumprindo o tempo e a agenda.
Gestão do Tempo e da Energia	✓		14	<ul style="list-style-type: none"> ■ As várias gerações e o equilíbrio entre a vida pessoal e a vida profissional. ■ Gestão do tempo em conjugação com a gestão da energia. ■ Gestão da participação em reuniões. ■ Delegação eficaz de tarefas.
Teletrabalho	✓		7	<ul style="list-style-type: none"> ■ Regime jurídico do teletrabalho na Administração Pública. ■ Organização e planeamento do trabalho na modalidade teletrabalho. ■ Tecnologias do teletrabalho. ■ Projetos experimentais de inovação na área do teletrabalho.

CURSOS DE FORMAÇÃO (CF) E NÚCLEOS DE PRÁTICAS (NP)	CF	NP	HORAS	TEMAS
Conciliação da Vida Profissional, Pessoal e Familiar	✓		14	<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.
Avaliação da Aprendizagem			-	Integrada em cada um dos cursos de formação de acordo com o modelo de avaliação descrito.
DURAÇÃO TOTAL DO PERCURSO FORMATIVO			42	

Avaliação da aprendizagem

A avaliação do Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo é realizada através dos seguintes parâmetros:

- a) Teste de avaliação final, em cada curso, que visa aferir a apropriação dos conceitos e das técnicas abordadas durante o respetivo curso;
- b) Participação na discussão e nos exercícios realizados durante a formação;
- c) Assiduidade do formando.

Acesso e inscrições

As inscrições nos cursos de formação e nos núcleos de práticas em qualquer edição do programa de capacitação são efetuadas através da plataforma eletrónica de gestão da formação do INA (Sistema Integrado de Gestão da Formação) em <https://sigef.ina.pt/>.

Edições e programação trimestral

Em 2020 realizaremos um total de três edições deste programa de capacitação, de acordo com a seguinte agenda trimestral:

PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO	1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE	4.º TRIMESTRE
Programa de Capacitação em Organização do Trabalho e do Tempo	✓	✓	✓	

No total, teremos uma oferta formativa de 126 horas de capacitação em 2020.