

CURSO: CAPACITAR PARA PROMOVER AMBIENTES DE TRABALHO SAUDÁVEIS



OBJETIVOS

1. Promover a literacia sobre saúde mental em contexto laboral e capacitar os formandos de ferramentas e competências essenciais a uma gestão eficaz do bem-estar psicológico.
2. Compreender os processos e estilos de comunicação, identificar os obstáculos à comunicação eficaz e compreender o papel da comunicação organizacional no trabalho em equipa e como agente protetor de fatores de risco psicossocial.
3. Refletir sobre os conceitos de Motivação e Resiliência e a sua aplicabilidade no contexto laboral.
4. Sensibilizar e desenvolver a responsabilidade dos formandos para com a sua saúde física e psicológica. Conhecer e experienciar práticas de meditação orientadas para cuidar de si mesmo e do seu bem-estar físico e mental.



PROGRAMA FORMATIVO*

1 - Saúde Mental

- * O conceito de saúde mental

- * Stresse

- * Burnout

- * Estratégias para prevenir o stresse e o burnout

2 - Comunicar e trabalhar em equipa

- * O que é a Comunicação

- Definição

- Formas

- Processos

- Estilos

- * O papel da Comunicação no trabalho em equipa

- Relação entre a comunicação e o envolvimento

- A cooperação

- A motivação e o desempenho das equipas

- * Identificar barreiras comunicacionais e estratégias para uma comunicação eficaz.

*O programa formativo poderá estar sujeito a alterações

3 - Motivação e Resiliência

- * Conceitos de Motivação e Resiliência

- * A importância da autoconsciência dos conceitos de Motivação e Resiliência

- * Os benefícios deste empoderamento no contexto laboral

- * A vivência diária de conduta motivada e resiliente como prevenção dos riscos psicossociais.

4 - Mindfulness

- * O que é o Mindfulness

- * Compreender os benefícios do Mindfulness na saúde e bem-estar

- * Estratégias de Mindfulness nas relações interpessoais

- * Técnicas de Mindfulness.



TIPOLOGIA/DESTINATÁRIOS

À medida/Assistente Técnico, Assistente Operacional da DGPE – Pessoal Não Docente



DURAÇÃO: 12 horas

DATA | HORÁRIO

A definir | A definir



MODO DE INSCRIÇÃO

Não aplicável



MODALIDADE/LOCAL

Presencial/A definir



FORMADOR/A: Interno/a – Técnicos DSST

PARTICIPANTES: 100

