

CONCILIAÇÃO DA VIDA PROFISSIONAL, PESSOAL E FAMILIAR

PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO EM ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO E DO TEMPO

DESCRIÇÃO

Capacitar as pessoas que trabalham na Administração Pública para a organização do trabalho e das tarefas, gestão do tempo e da energia, gestão dos horários de trabalho e conciliação da vida profissional, pessoal e familiar.

CURSO DE FORMAÇÃO EM CONCILIAÇÃO DA VIDA PROFISSIONAL, PESSOAL E FAMILIAR

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as políticas públicas de incentivo à conciliação de vida profissional, pessoal e familiar e sua aplicabilidade.
- Identificar práticas de gestão de recursos humanos para manutenção ambientes de trabalho saudáveis.
- Conhecer e identificar estratégias que permitam lidar com fatores de stresse.
- Conhecer e identificar estratégias para aumento da produtividade em contexto de trabalho.
- Desenvolver um programa pessoal para equilíbrio entre vida profissional, pessoal, familiar.

FORMADORA

Ana Sofia Freitas

Licenciada em Psicologia com formação especializada em neuropsicologia. Trabalha como psicóloga clínica, responsável pela elaboração de programas de formação em desenvolvimento pessoal.



ESTRUTURA DO CURSO

1. Estratégias públicas e organizacionais
 - Programa 3 em Linha
 - Gestão de recursos humanos
 - Programas organizacionais e boas práticas
2. Conciliação: Vida profissional e pessoal
 - Medidas específicas de conciliação
 - Identificação de estratégias cerebrais: ao serviço da produtividade
 - Mapear fatores de stresse e *burnout*
 - Consequências da não manutenção do bem estar e da saúde física e mental
3. Gestão pessoal equilibrada
 - Priorização: Antecipar e agir
 - Estratégias de manutenção do equilíbrio emocional nos diferentes contextos
 - Autonomia e responsabilização

CALENDÁRIO

1 e 2 de abril de 2019
6 e 7 de maio de 2019
3 e 4 de junho de 2019
1 e 2 de julho de 2019
3 e 4 de setembro de 2019
4 e 8 de outubro de 2019
11 e 12 de novembro de 2019
9 e 10 de dezembro de 2019

DURAÇÃO E HORÁRIO

14 horas (2 dias) | 9h30 - 17h30

LOCAL

CENTRO DE FORMAÇÃO INA
Edifício Catavento, Alameda Hermano Patrone,
ALGÉS

OUTROS CURSOS

Organização do Trabalho
Gestão do Tempo e da Energia
Gestão dos Horários de Trabalho

Inscrições em: <https://sigef.ina.pt/>

Para saber mais contacte-nos: cursos@ina.pt