Liderança e Well-Being: Construir Equipas Saudáveis

Negócio - Recursos Humanos

- **Nível:**
- **Duração:** 14h

Sobre o curso

Num contexto empresarial marcado pela mudança constante e por desafios sem precedentes, os líderes têm um papel vital na promoção de ambientes de trabalho que cuidem do bem-estar físico e emocional das suas equipas. Mais do que gerir resultados, a liderança moderna exige empatia, resiliência e a capacidade de identificar sinais de desconforto emocional para agir atempadamente.

O curso de **Liderança e Well-Being: Construir Equipas Saudáveis** foi desenhado para chefias, gestores e diretores que pretendam incorporar o bem-estar nas suas práticas de liderança, contribuindo para um clima organizacional positivo, sustentável e orientado para a excelência.

Liderar equipas é um desafio crescente, mas os benefícios de investir na saúde mental e no bem-estar são tangíveis:

- Aumento da produtividade: Equipas saudáveis e motivadas têm um desempenho superior.
- Redução do turnover: Um ambiente de trabalho equilibrado atrai e retém talentos.
- Fortalecimento da cultura organizacional: Práticas de bem-estar criam ambientes colaborativos e inovadores.
- Maior resiliência organizacional: Líderes equilibrados inspiram equipas resilientes.

A promoção do well-being no local de trabalho (incluindo a prevenção e a identificação precoce dos problemas) pode resultar em poupanças de 30% relativamente a a perda de produtividade (absentismo e presentismo) causados por problemas de saúde psicológica (“Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações” – Ordem dos Psicólogos, 2020).

Destinatários

Esta formação destina-se a chefias, gestores, diretores e profissionais de liderança que pretendam promover a saúde organizacional e liderar de forma eficaz em ambientes exigentes.

Objetivos

- Capacitar líderes na identificação de sinais de stress e desafios de saúde mental.

- Capacitar líderes na criação de um ambiente de trabalho saudável, onde colaboradores se sintam apoiados e valorizados.
- Promover a resiliência, o autocuidado e a saúde mental como pilares para uma liderança eficaz.
- Incentivar práticas de feedback positivo e reconhecimento como parte da saúde organizacional.

Pré-requisitos

Não são necessários conhecimentos prévios. Requer-se apenas interesse em desenvolver competências de liderança alinhadas com a promoção de bem-estar organizacional.

Metodologia

A metodologia utilizada nesta formação será baseada numa abordagem prática e interativa, proporcionando um equilíbrio entre exposição teórica e atividades práticas, com o objetivo de maximizar a retenção de conhecimentos e o desenvolvimento de competências a serem aplicadas nas suas funções diárias.

Programa

- Introdução à Saúde Mental no Local de Trabalho
- Identificação e Prevenção do Burnout
- Comunicação Empática
- Autocuidado para Líderes
- Monitorizar e Avaliar o Bem-Estar
- Follow up

Introdução à Saúde Mental no Local de Trabalho

- O que é saúde mental e o seu impacto no desempenho e no clima da organização
- Estigma em torno da saúde mental e como combatê-lo.
- O papel dos líderes na criação de um ambiente saudável.
- Sinais comuns de stress e burnout em membros da equipa.

Identificação e Prevenção do Burnout

- O que é o burnout – efeitos nas pessoas e na organização.
- Estratégias para identificar sinais precoces entre os colaboradores.
- Como criar um ambiente que promova a prevenção do burnout.
- Definir limites saudáveis para evitar sobrecarga de trabalho.

Comunicação Empática

- Ouvir ativamente e reconhecer sinais não verbais de desconforto.
- Técnicas de feedback construtivo e de reconhecimento.

- Competências para uma liderança acessível e de apoio.
- Práticas para manter a comunicação clara e transparente, especialmente durante
- momentos difíceis.

Autocuidado para Líderes

- A importância do autocuidado para a saúde mental e para liderar com eficácia.
- Técnicas para reforçar a resiliência pessoal.
- Gerir emoções e manter o equilíbrio emocional.
- Estratégias de autocuidado.

Monitorizar e Avaliar o Bem-Estar

- Como realizar check-ins regulares.
- Ferramentas para medir o engagement e a satisfação dos colaboradores.
- Como agir quando a saúde mental de um elemento da equipa está comprometida.
- Implementação de estratégias de bem-estar a longo prazo.

Follow up

- Documentação e Partilha das experiências de implementação