Well-being: Viver e Trabalhar Melhor

Pessoas - Eficácia Pessoal

- **Nível:**
- **Duração:** 7h

Sobre o curso

A rápida transformação digital, as exigências competitivas e a gestão do trabalho remoto colocam pressões crescentes sobre os colaboradores e as organizações. Neste contexto, cuidar do bem-estar físico, mental e emocional não é apenas um ato de empatia, mas uma estratégia vital para garantir a produtividade, a inovação e a sustentabilidade empresarial.

O curso **Well-being: Viver e Trabalhar Melhor** foi concebido para ajudar as empresas a responder a estas necessidades, equipando os seus colaboradores com ferramentas práticas e conhecimento atualizado para promover a saúde mental, o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e a criação de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho.

Ao promover o bem-estar dos seus colaboradores, a sua empresa beneficia de:

- Aumento da produtividade: colaboradores mais saudáveis são mais focados e eficientes.
- Redução do absentismo e do presentismo: práticas de bem-estar previnem doenças e burnout.
- Maior retenção de talentos: um ambiente de trabalho positivo é atrativo e retém os melhores profissionais.
- Melhoria do clima organizacional: a empatia e o equilíbrio reduzem conflitos e promovem a colaboração.

A prevenção e a promoção da Saúde Psicológica e do bem-estar nas empresas portuguesas podem reduzir as perdas de produtividade pelo menos em 30% (“Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações” – Ordem dos Psicólogos, 2020).

Destinatários

Todos os que pretendam desenvolver competências e estratégias para reforçar o seu bem-estar.

Objetivos

- Promover o bem-estar físico, mental e emocional.
- Reduzir o stress e a ansiedade no ambiente de trabalho.
- Aumentar a produtividade e o engagement.
- Criar um ambiente de trabalho mais saudável e positivo.

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

- Bem-Estar e Saúde Mental
- Equilíbrio Entre Vida Pessoal e Profissional
- Corpo e bem-estar pleno

Bem-Estar e Saúde Mental

- O que é saúde mental (diferenças entre bem-estar e saúde mental)
- A relação entre felicidade, saúde mental e produtividade.
- Como identificar sinais de stress e burnout.
- Identificação de armadilhas emocionais.
- Compreensão e regulação das emoções.
- Empatia no ambiente de trabalho.

Equilíbrio Entre Vida Pessoal e Profissional

- Técnicas de gestão de tempo e priorização de tarefas.
- Estabelecer limites saudáveis entre vida pessoal e trabalho.
- Evitar a sobrecarga de trabalho e o burnout.

Corpo e bem-estar pleno

- Importância do sono, alimentação saudável e atividade física.
- Como pequenas mudanças no dia a dia podem melhorar o bem-estar.