



## Liderança e Well-Being: Construir Equipas Saudáveis

Competências Empresariais - Gestão de Talento

Promoção: Campanha Fim de Ano GALILEU: 10% de desconto

Live Training ( também disponível em presencial )

- **Localidade:**
- **Data:** 11 Nov 2025
- **Preço:** 695 € ( Os valores apresentados não incluem IVA. Oferta de IVA a particulares e estudantes. )
- **Horário:** Manhã das 09h30 - 12h30 (11, 12, 13 e 14 de novembro) | 09h30 - 11h30 (16 de dezembro - sessão Follow-up)
- **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.
- 

## Condições

**Mensalidades (apenas para particulares):** Taxa de inscrição de 10% + pagamento do valor restante até 12 prestações, através do parceiro Cofidis Pay. (Sujeito a aprovação, consulta-nos para mais informações).

---

## 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