

Gestão do Stress e Riscos Psicossociais

A gestão de pessoas e organizações leva-nos cada vez mais a um olhar atento para a Gestão de Stress e Riscos Psicossociais de modo a conseguir criar organizações e pessoas saudáveis. Cada vez mais, se revela importante estar atento e alerta para a exposição ao stress, bem como, para o desenvolvimento de quadros de Burnout, sabendo o quão incapacitantes se podem tornar para os trabalhadores e as implicações que podem trazer ao nível da produtividade e saúde económica das organizações.

Objetivos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- ▶ Conhecer o conceito de stress em geral e a sua exposição continuada ao stress laboral, em particular;
- ▶ Reconhecer os fatores que contribuem para o desenvolvimento de Burnout e saber como preveni-los;
- ▶ Desenvolver competências de análise da gestão de recursos humanos que sejam promotoras de organizações saudáveis;
- ▶ Conhecer técnicas ao nível do planeamento, avaliação e intervenção nas áreas de riscos laborais, nomeadamente stress e burnout;
- ▶ Desenvolver competências de análise da gestão de recursos humanos que sejam promotoras de organizações saudáveis.

Destinatários

- ▶ Diretores de empresas;
- ▶ Gestores/ técnicos de Recursos Humanos;
- ▶ Todas as pessoas que queiram desenvolver e aprofundar conhecimentos nesta área.

Metodologia

Este curso baseia-se em:

- ▶ Exposições de sínteses metodológicas;
- ▶ Análise de situações reais e casos concretos;
- ▶ Resolução de exercícios e casos práticos;
- ▶ Grupos de trabalho com partilha de experiências;
- ▶ Brainstorming.

Avaliação

Para a conclusão com sucesso é necessária uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

Valor

- ▶ 250 € por participantes (os sócios da CCILA têm 10% desconto)

Local e Datas de Realização

- 🕒 Duração: 21 horas
- 📍 Lisboa, Porto e Portimão

Comportamental e RH

Gestão do Stress e Riscos Psicossociais

Conteúdos
Stress e Coping: ferramentas para a gestão de stress em contexto
Conceito de Burnout na perspetiva de Maslach
Fatores de risco para o desenvolvimento de Burnout:
<ul style="list-style-type: none">▶ Análise das 6 áreas de vida laboral;▶ Análise das propostas de intervenção promotoras de saúde ocupacional e organizacional.
Como avaliar e intervir para promover organizações saudáveis
Riscos Emergentes - Identificações, contextos, avaliação
A psicologia positiva e a gestão de pessoas e organizações:
<ul style="list-style-type: none">▶ Riscos Psicossociais – Visão Geral e consequências;▶ O Ciclo de vida do trabalhador: Engagement, Flow e Turnover;▶ Liderança e gestão de equipas de trabalho – Fórmula para o sucesso;▶ Organização e gestão de tempo.
Coaching - Saúde Positiva, Felicidade e Competências Pessoais:
<ul style="list-style-type: none">▶ Coaching, Empowerment e organização pessoal;▶ Empreendedorismo - Executive Coaching;▶ Gestão de recursos humanos, soft skills e saúde ocupacional;▶ Estratégias de GRH – Do desempenho à felicidade;▶ Soft Skills – A fórmula para o sucesso;▶ Conflitos – Oportunidade ou ameaça?
Porquê a avaliação e intervenção em riscos psicossociais?
<ul style="list-style-type: none">▶ Avaliação e intervenção em riscos psicossociais - Formas e contextos;▶ Organizações saudáveis, bem-estar e felicidade;▶ Regulação emocional, saúde, qualidade de vida e bem-estar.
Porque nós importamos – Empowerment - Técnicas e estratégias de intervenção
Civilidade - Relações interpessoais e regulação emocional no contexto de trabalho
Resiliência: Indivíduo/Trabalho num contexto de felicidade
Ginástica Laboral – Reduzir o stress pelo exercício físico
PRÁTICA: As experiências no contexto Público e Privado
Duração 21h