

Worklife Balance: Estratégias de Conciliação da Vida, Profissional, Pessoal e Familiar



7 Horas

180 €

incurso
capital humano



Apresentação

O programa de formação 'Worklife Balance: Estratégias de Conciliação da Vida, Profissional, Pessoal e Familiar' foi concebido para capacitar os colaboradores da Administração Pública para lidarem de forma eficaz com os desafios da conciliação entre o trabalho, a vida pessoal e familiar.

Serão exploradas estratégias e ferramentas práticas para alcançar um equilíbrio saudável entre estas esferas tão importantes.

Destinatários

Os destinatários ideais deste curso são colaboradores da Administração Pública, independentemente do nível hierárquico ou cargo ocupado: Funcionários públicos, gestores, supervisores e qualquer pessoa que trabalhe na Administração Pública e esteja interessada em melhorar a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar.

Objetivos

O curso de formação 'Worklife Balance: Estratégias de Conciliação da Vida, Profissional, Pessoal e Familiar' visa capacitar os participantes a alcançarem um equilíbrio saudável entre suas vidas profissional, pessoal e familiar, resultando num aumento significativo do bem-estar e do desempenho global.

Programa

Worklife Balance: Estratégias de Conciliação da Vida, Profissional, Pessoal e Familiar (07H)

1. Importância da Conciliação da Vida Profissional, Pessoal e Familiar

- 1.1. Benefícios da conciliação para o indivíduo e a organização.
- 1.2. Desafios comuns no contexto da Administração Pública em Portugal.

2. Gestão do Tempo e Organização Pessoal

- 2.1. Estratégias de gestão do tempo eficazes.
- 2.2. Organização pessoal para maior produtividade.

3. Comunicação e Negociação para a Conciliação

- 3.1. Técnicas de comunicação eficazes.
- 3.2. Negociação de acordos flexíveis de trabalho.

4. Promoção de um Ambiente de Trabalho Equilibrado

- 4.1. Práticas organizacionais que promovem a conciliação.
- 4.2. Desenvolvimento de uma cultura de apoio à conciliação.

5. O desenvolvimento de competências - O caminho do equilíbrio

- 5.1. A importância da inteligência emocional
- 5.2. A importância do Capital psicológico positivo

Worklife Balance: Estratégias de Conciliação da Vida, Profissional, Pessoal e Familiar (NOVO 2024)

1/2

Incurso

Consultoria e Formação
Profissional Lda
NIF: 505 132 320
geral@incurso.pt

Zona Norte

Avenida Conde de Margaride - 259 A
4810-535 Guimarães
☎ (+351) 253 780 190
☎ (+351) 936 436 486

Zona Sul

Av.º D. João II, lote 16 R/C Dto,
1990-091 Lisboa
☎ (+351) 217 817 594

Inscrições

comercial@incurso.pt
+351 253 780 190
incurso.pt

5.3.A neuroplasticidade, afinal há solução
5.4.O trabalho árduo para encontrar o equilíbrio

6.Plano de Ação Pessoal

6.1.Desenvolvimento de um plano de ação pessoal adaptado às necessidades individuais na Administração Pública

Certificação

O Certificado Profissional da INCURSO é emitido no fim da formação através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), na área criada especificamente para o registo das ações de formação não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações, ao abrigo do n.º 6 do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de Dezembro e Portaria n.º 474/2010, de 8 de Julho, ficando associado ao Passaporte Qualifica - Registo Individual de Competências do formando.

- No final do curso os formandos que obtiverem aproveitamento têm direito a um Certificado de Formação Profissional conforme legislação em vigor.
- Os formandos sem aproveitamento recebem uma Declaração de Frequência de Formação Profissional, na qual onde constará carga horária e módulos da formação.