

## Ficha Descritiva

# Prevenção de Riscos Psicossociais

(Funções de Coordenação de Equipa/Supervisão)

4 horas



Rev. 00.14092023



### Objetivos Gerais:

No final da formação o formando deverá estar apto a reconhecer o que são riscos psicossociais e a aplicar competências específicas com vista à prevenção dos mesmos.

### Objetivos Específicos:

No final da formação os formandos deverão estar aptos a:

- Reconhecer os Riscos Psicossociais e as Características de um Local de Trabalho Saudável;
- Caracterizar o stresse e o *burnout*;
- Aplicar técnicas de gestão do stresse;
- Lidar adequadamente com situações de assédio moral no local de trabalho;
- Caracterizar a comunicação inclusiva.

### Conteúdo Programático / Carga Horária por módulo

Conteúdo Programático	Carga Horária
<b>1. Os Riscos Psicossociais e as Características de um Local de Trabalho Saudável</b>	1h
<b>2. Gestão do Stresse e Prevenção do <i>Burnout</i></b> <b>2.1. Stress, Consequências do Stresse e como evitá-las</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• O que é o stresse</li><li>• Sintomas e Consequências do stresse</li></ul>	1h

222 456 974 | 210 868 855  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

## Ficha Descritiva

# Prevenção de Riscos Psicossociais

(Funções de Coordenação de Equipa/Supervisão)



4 horas

Rev. 00.14092023

<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Burnout</i>: como identificar e prevenir</li></ul> <b>2.2 Técnicas e Estratégias de Gestão de Stresse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas para evitar o stresse e alteração de comportamentos</li><li>• Estratégias de “coping”</li></ul>	
<b>3. Assédio Moral</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caracterização do Assédio Moral no local de trabalho</li><li>• Como os líderes/coordenadores devem lidar com situações de assédio moral no local de trabalho</li><li>• Como apoiar a vítima de assédio moral no local de trabalho</li></ul>	1h
<b>4. Comunicação Inclusiva</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• O que é a comunicação inclusiva?</li><li>• Principais características de uma comunicação acessível</li><li>• Principais impactos da comunicação inclusiva nas organizações</li><li>• Como colocar em prática a comunicação inclusiva na empresa?</li></ul>	1h

### Forma de Organização da Formação (Training Organization Form)

A formação será desenvolvida na modalidade Livestreaming (videoconferência).

### Metodologias de Formação (Training Methodologies)

No decorrer da formação serão utilizados os métodos Expositivo, Interrogativo e Ativo, com recurso a estudos de caso e exemplos que representem a realidade da empresa.

222 456 974 | 210 868 855  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

## Ficha Descritiva

# Prevenção de Riscos Psicossociais

*(Funções de Coordenação de Equipa/Supervisão)*

**4 horas**



Rev. 00.14092023

### **Metodologias de Avaliação das Aprendizagens (Learning Assessment Methodologies)**

A aprendizagem será realizada de forma contínua através de questões orais e do desempenho na análise dos estudos de caso.

### **Recursos pedagógicos / Espaços e equipamentos (Pedagogical resources / Spaces and equipment)**

Será necessária uma sala de formação com projetor.

### **Público-alvo (Target Group):**

Coordenadores, Supervisores, Coordenadores de Equipa, e outros que a empresa identifique como adequados.

### **Duração Total do Curso (Total Training Duration):**

4h

### **Características Específicas da Formação (Specific Characteristics of Training):**

No final da formação, mediante aprovação, será emitido a cada formando um certificado de formação profissional, através da plataforma SIGO.

222 456 974 | 210 868 855  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt