

Ficha Descritiva

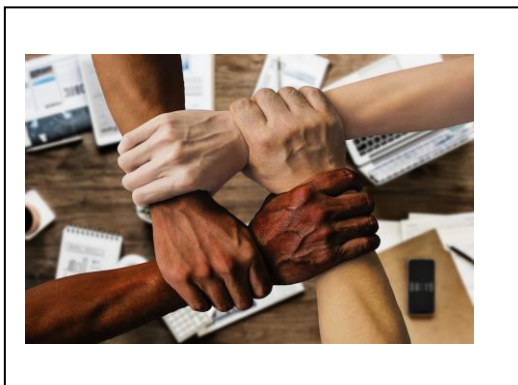
Prevenção de Riscos Psicossociais

(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
1. Os Riscos Psicossociais e as Características de um Local de Trabalho Saudável	1h
2. Gestão do Stresse e Prevenção do <i>Burnout</i> 2.1. Stress, Consequências do Stresse e como evitá-las <ul style="list-style-type: none">• O que é o stresse• Sintomas e Consequências do stresse	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">• <i>Burnout</i>: como identificar e prevenir 2.2 Técnicas e Estratégias de Gestão de Stresse <ul style="list-style-type: none">• Técnicas para evitar o stresse e alteração de comportamentos• Estratégias de “coping”	
3. Assédio Moral <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do Assédio Moral no local de trabalho• Como os líderes/coordenadores devem lidar com situações de assédio moral no local de trabalho• Como apoiar a vítima de assédio moral no local de trabalho	1h
4. Comunicação Inclusiva <ul style="list-style-type: none">• O que é a comunicação inclusiva?• Principais características de uma comunicação acessível• Principais impactos da comunicação inclusiva nas organizações• Como colocar em prática a comunicação inclusiva na empresa?	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