

CURSO AVANÇADO
**GESTÃO DO TRABALHO
E VIDA PESSOAL**

DOCENTE

31 HORAS (10 HORAS SÍNCRONAS E
21 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Dotar os participantes de conhecimento teórico-práticos respeitantes à conciliação trabalho-família que conduzam a uma compreensão e atuação neste fenómeno.



VÂNIA
SOFIA CARVALHO

ONLINE | PÓS-LABORAL

240€



O CONFLITO TRABALHO/VIDA PESSOAL

- Conflito trabalho-vida pessoal: definição, os seus antecedentes e consequências
- Definição de objetivos
- Gestão de tempo
- Delegar e saber dizer não
- Os círculos de influência
- Exercícios de aplicação prática;

ENRIQUECIMENTO TRABALHO/VIDA PESSOAL

- Enriquecimento trabalho-vida pessoal: definição, os seus antecedentes e consequências
- Formas de potenciar o enriquecimento: o trabalho com propósito
- Forças de carácter e capital social
- Exercício prático “roda profissional”;

ESTILOS DE GESTÃO TRABALHO/VIDA PESSOAL

- Teoria das Fronteiras: os estilos de gestão de fronteiras
- Reconhecimento do estilo pessoal: vantagens e desvantagens
- Decisões conciliação trabalho/vida pessoal
- Táticas
- Mudança de estilo pessoal
- A negociação do estilo pessoal
- Exercícios de aplicação prática;

CULTURA DE SUPORTE TRABALHO/FAMÍLIA

- Práticas amigas das famílias
- Cultura de suporte à conciliação trabalho/vida pessoal
- Boas práticas de conciliação trabalho/vida pessoal
- A apoio da chefia à conciliação trabalho/vida pessoal
- Exercícios de aplicação prática;

DOCENTES



VÂNIA SOFIA CARVALHO

Licenciado em Engenharia da Proteção Civil pelo ISEC, Lisboa. Desempenha funções como Técnico de Acesso e Posicionamento por Cordas, IRATA N3; Técnico de Busca e Resgate em Estruturas Colapsadas e Formador na área da Busca e Resgate em Estruturas Colapsadas.