

Prevenção de Riscos Psicossociais

(Funções de Coordenação de Equipa/Supervisão)

4 horas

Rev.12062024



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.

Conteúdo Programático / Carga Horária por módulo

Conteúdo Programático	Carga Horária
1. Os Riscos Psicossociais <ul style="list-style-type: none">• Compreender o que são riscos psicossociais.• Enquadramento legal dos riscos psicossociais	30m
2. Gestão do Stresse Profissional e Prevenção do <i>Burnout</i> 2.1. Stresse Profissional <ul style="list-style-type: none">• Stresse Profissional: o que é?• Sintomas, manifestações e consequências do stresse profissional	1h

Ficha Descritiva

Prevenção de Riscos Psicossociais

(Funções de Coordenação de Equipa/Supervisão)



4 horas

Rev.12062024

<ul style="list-style-type: none">• <i>Burnout</i>: como identificar e prevenir <p>2.2 Medidas de autoproteção</p> <ul style="list-style-type: none">• Estratégias de autorroteção para lidar com o stresse profissional e com o <i>Burnout</i>• Estratégias de “<i>coping</i>”	
<p>3. Assédio Moral</p> <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
<p>4. Locais de Trabalho Saudáveis</p> <ul style="list-style-type: none">• O que são locais de trabalho saudáveis• Características dos locais de trabalho saudáveis• Razões e benefícios dos locais de trabalho saudáveis• Construir locais de trabalho saudáveis	1h30m

Forma de Organização da Formação (Training Organization Form)

A formação será desenvolvida na modalidade Livestreaming (videoconferência).

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.12062024

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, quando aplicável.

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)

Para a realização do curso os formandos deverão ter acesso a um computador e internet, devendo ter um browser atualizado e sendo recomendado a utilização do Firefox para as sessões síncronas.

Os formandos terão acesso a:

- Slides por módulo;
- Manual por módulo e/ou documentação complementar (por exemplo, guias e legislação complementar, quando aplicável).

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

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.12062024

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