

# Conciliação da Vida Profissional, Pessoal e Familiar



## O que vai aprender nesta formação?

- Identificar Políticas Públicas de incentivo à conciliação de vida pessoal e profissional, e sua aplicabilidade;
- Identificar práticas de gestão recursos humanos para manutenção ambientes de trabalho saudáveis;
- Conhecer e identificar estratégias que permitam melhorar os níveis de conciliação entre as equipas, otimizando o seu desempenho e relações interpessoais, bem como, perceber e identificar os fatores que interferem na capacidade de autogestão e equilíbrio pessoal;
- Desenvolver um programa pessoal para equilíbrio entre vida pessoal, familiar e profissional

## Destinatários

- Dirigentes em cargos de direção intermédia
- Dirigentes em cargos de direção superior

- Trabalhadoras/Ves da carreira geral de técnico superior
- Trabalhadoras/Ves da carreira geral de assistente técnico
- Trabalhadoras/Ves da carreira geral de assistente operacional
- Trabalhadoras/Ves das carreiras especiais

## **Como está organizado o programa?**

### 1. Estratégias Públicas e Organizacionais:

1.1. Programa 3 em linha;

1.2. Gestão de recursos humanos: evolução e perspetivas futuras;

1.3. Programas organizacionais e boas práticas;

### 2. Conciliação: Vida Pessoal e Profissional:

2.1. Medidas específicas de promoção da conciliação;

2.2. Identificação de estratégias cerebrais: ao serviço da produtividade;

2.3. Mapear fatores de stress e burnout;

2.4. Consequências da não manutenção do bem estar e saúde: física e mental.

### 3. Gestão Pessoal Equilibrada

3.1. Priorização: a importância de antecipar e agir de forma consciente

3.2. Estratégias para manutenção do equilíbrio emocional nos diferentes contextos de vida (familiar, social e profissional)

### 4. Autonomia e responsabilização: plano de ação

## **Quais as competências comportamentais do ReCAP que esta formação potencia?**

---

- Orientação para a Colaboração
- Inteligência Emocional
- Coordenação de Equipas
- Gestão e Direção de Organização

## Qual o valor da propina?

70€

## Requisitos gerais de acesso

Inscrição

## Formadores

### Ana Sofia Freitas

Licenciada em Psicologia, com formação especializada em Neuropsicologia. Experiência como Psicóloga Clínica, Formadora e Palestrante, nas áreas da Saúde Mental, Desenvolvimento Pessoal e Conciliação da Vida Pessoal, Profissional e Familiar.

Área de Formação: **Interesse e Serviço Público**

Área Temática: **Gestão e Desenvolvimento de Pessoas e Equipas**

Duração: **7 horas**

Forma de organização da formação: **Formação a Distância (síncrona)**

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 31/07/2025