

Liderança Positiva e Prevenção de *Burnout*

Plano de Formação – Rede Social de Cascais

Data: 3, 4, 8, 10, 11 e 15 de Maio

Horário: das 9h00 às 13h | 24 horas de formação

Local: Complexo Social Integrado do CRID

Destinatários/as: Diretores/as e responsáveis pela coordenação de equipas de organizações membros da Rede Social

objetivo geral

Com esta formação pretende-se que os participantes sejam capazes de implementar estratégias de promoção de bem-estar e felicidade dos membros da sua equipa, aumentando a motivação e o *engagement* de forma sustentável e prevenindo situações de *burnout*.

conteúdos programáticos

- Bem-estar e felicidade no trabalho – conceito e benefícios;
- Felicidade e *engagement*;
- Estratégias comprovadas para promover o bem-estar e a felicidade dos membros da sua equipa, aumentar a motivação e o *engagement* de forma sustentável;
- Definição de objetivos;
- Segurança psicológica no trabalho;
- O que é segurança psicológica e como aplicá-la para fortalecer equipas;
- Plano de Ação;
- Encontro online, 2 meses após o termo da formação, para esclarecimentos e ponto de situação dos planos de ação.

metodologias de formação e participação

- Abordagem participativa, experiencial e relacional envolvendo: Dinâmicas, exercícios práticos individuais e em grupo;
- Formação gratuita

critérios de seleção

- Ter funções de direção, coordenação;
- Ordem de chegada da inscrição;
- Assegurar a diversidade de Organizações da Rede Social de Cascais;
- Assegurar representatividade equitativa de mulheres e homens.

certificado de formação / participação

- Sim

inscrições e outras informações

- Inscrição através do preenchimento do questionário: <https://forms.gle/Y2g891tiLqvZRkVz8>
- As inscrições são limitadas a **20 participantes** e devem ser realizadas **até dia 26 de abril**.
- Qualquer questão adicional enviar para: redesocial.formacao@cm-cascais.pt

entidade formadora/formadoras

Happiness at Work | Daniele Cabral e Emilia Silva

Daniele Cabral: Engenheira, Master em telecomunicações, Coach e Master em Psicologia Positiva pelo ISCSP - Universidade de Lisboa. Facilitadora de conteúdos e formações para felicidade e bem-estar.

Mais de 20 anos de experiência em desenvolvimento humano com projetos desenvolvidos em centenas de empresas.

Parceira de empresas de formação & desenvolvimento (Formações). Coordenadora da pós-graduação em Psicologia Positiva da FACINE.

Emilia Silva: Licenciada em Sociologia do Trabalho, pelo ISCSP e Pós-Graduada em Gestão e Estratégia Empresarial, pelo ISLA-Lisboa.

Trabalha há mais de 15 anos na área de Recursos Humanos, passou por empresas como a Kelly Services, Starbucks, Leroy Merlin e atualmente, Grupo O Valor do Tempo.

Apaixonou-se pelo tema da Felicidade no Trabalho e, em 2019, certificou-se como Chief Happiness Officer, com o Alexander Kjerulf, na Woohoo Academy, em Copenhaga.

Certificada em Cultura de Segurança Psicológica, pelo Instituto Feliciência. Formadora Certificada pelo IEFP.

Fundadora da H@W.