

Liderança Positiva e Prevenção de *Burnout* | 2ª edição

Plano Rede Social Capacita

Data: 8, 10, 12, 15, 17, 19 de Abril

Horário: das 9h00 às 13h | 24 horas de formação + 2h30 de follow-up (opcional)

Local: Associação Social dos Idosos da Amoreira

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

I - Bem-estar e felicidade no trabalho – conceito e benefícios;

Prevenção do burnout, Felicidade e Engagement;

II - Estratégias comprovadas para promover o bem-estar e a felicidade dos membros da sua equipa, prevenir burnout, aumentar a motivação e o engagement de forma sustentável:

- Promover o reconhecimento, o elogio e a valorização.
- Cultivar os relacionamentos e sentimento de pertença.
- Segurança psicológica no trabalho - 4 passos:
- Reforçar os "Superpoderes" dos Membros da sua Equipa.
- Significado e Propósito.
- Abordar para um desenvolvimento profissional e pessoal.
- Definição de objetivos - Como utilizar estas estratégias para alcançar os seus objetivos.
- O stress como aliado.
- Acolher o negativo.

III - Plano de ação - 5w2h.

metodologias de formação e participação

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

critérios de seleção

- Ordem de chegada da inscrição;
- Ter funções de direção, coordenação;
- Inscrição de 2 elementos de cada organização;
- 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/7WnKoFZthDaFtS8P9>
- As inscrições são limitadas a **20 participantes** e devem ser realizadas **até dia 01 de abril**
- Qualquer questão adicional enviar para: redesocial.formacao@cm-cascais.pt

entidade formadora/formadoras

Happiness at Work | Emilia Silva e Daniele Cabral

Daniele Cabral: Com mais de 25 anos de experiência em desenvolvimento humano em empresas de diversos segmentos e portes variados, privadas e públicas.

Há mais de 12 anos que trabalha com a psicologia positiva nas empresas.

Professora, formadora nas áreas de liderança, vendas e atendimento.

Graduada em engenharia, MBA em telecomunicações, certificações em Professional & Self coaching, Segurança Psicológica e Formadora IEFP.

Executive Master em Psicologia Positiva Aplicada pelo ISCSP- Universidade de Lisboa.

Meu propósito - Conectar pessoas.

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.