

[04N] Conciliação da Vida Profissional, Pessoal, Familiar e Gestão do Tempo

3, 10 e 17 de Mai. de 2021

Destinatários:

Profissionais de saúde - TSDT

Objetivos:

- Dotar Profissionais de Saúde de Competências e Ferramentas para a organização do trabalho e das tarefas, gestão do tempo e da energia, gestão dos horários de trabalho e conciliação da vida profissional, pessoal e familiar.
- Reconhecer as causas e as consequências das dificuldades associadas à conciliação de Esferas Pessoal e Profissional.
- Compreender os benefícios associados para as Organizações e para os colaboradores da conciliação.
- Desenvolver metodologias, técnicas, estratégias, ferramentas de conciliação da Vida Pessoal/Familiar/Profissional.
- Dominar Ferramentas de Gestão do Tempo e de Organização do Trabalho para Aumento da Produtividade.
- Desenvolver um Plano de Desenvolvimento Pessoal de Ação para Equilíbrio entre Vida Profissional, Pessoal, Familiar.

Programa:

1. Módulo 1 - Conciliação da Vida Pessoal, Familiar e Profissional:
 1. Estado Atual da Conciliação da Vida Profissional e Pessoal: Diagnósticos, Objetivos, Decisões.
 2. O Que Significa Conciliar?
 3. Atitude e Ferramentas Para o Desenvolvimento da Conciliação
 4. Gestão do Tempo e Organização do Trabalho, Produtividade, Mudança.
2. Módulo 2 - Gestão Pessoal Equilibrada:
 1. Priorização: Antecipar e Agir
 2. Estratégias de Manutenção do Equilíbrio Emocional e Ritmos

3. Autonomia, Responsabilização e Compartilhar Responsabilidades
4. Plano de Desenvolvimento Pessoal de Ação para Equilíbrio entre Vida Pessoal/Familiar e Profissional.

Carga Horária:

8 horas

Calendarização:

3 e 10 de Maio de 2021 - 17:00 às 20:00

17 de Maio de 2021 - 18:00 às 20:00

Local:

Formação à distância - Não-Presencial

Nota: “Nas ações integralmente desenvolvidas em formação à distância, ..., não sendo, contudo, elegíveis formandos com local de residência fora das áreas de implantação territorial do POISE, ou seja, residentes nas regiões de Lisboa e Vale do Tejo e do Algarve.”
(A Comissão Diretiva do POISE, 25 de maio de 2020)

Formadores:

Cláudia Telles de Freitas

- Formadora e Consultora Sénior no Serviço Nacional de Saúde
- International Certified Corporate Coach no SNS
- Conselheira de Gestores de Topo e Intermédios do SNS e de Organizações de Saúde
- Autora de Programas de Desenvolvimento de Competências e Planos de Inovação e Humanização no SNS
- Mentora de Profissionais e Curadora de Equipas Multidisciplinares do Setor da Saúde
- Professora Auxiliar e Oradora Convidada em Pós-Graduações e Mestrados em Universidades
- Investigadora Auxiliar na UCP e Autora
- Conferencista e Speaker Motivacional
- CEO da Cláudia Telles de Freitas & Partners - Consultores de Organizações de Saúde
- Corporate Storyteller
- Membro da Society of Neuro-Linguistic Programming™