

**WORKSHOP: PRÁTICAS DE BEM ESTAR NO LOCAL DE TRABALHO**

DATA	24/03/2025
HORÁRIO	11h00 às 13h00
REGIME	Presencial
LOCAL	NOVA FCT   Auditório da Biblioteca
DESTINATÁRIOS	Comunidade NOVA FCT
OBJETIVOS GERAIS	Promover o bem-estar individual e coletivo no local de trabalho através da implementação de práticas simples e eficazes de autocuidado, contribuindo para uma maior satisfação, equilíbrio emocional e produtividade de cada um e das equipas.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a reflexão sobre como o respeito e a dignidade são essenciais para o reconhecimento dos direitos humanos de todas as pessoas;</li><li>• Reconhecer a importância das Estratégias e Boas Práticas na promoção da Saúde Física e Mental.</li><li>• Reconhecer a importância das Estratégias e Boas Práticas para a gestão eficaz do stress, tanto a nível individual como coletivo, visando Promover o Bem-estar e a Qualidade de vida.</li><li>• Validar atividades individuais e coletivas de promoção de Bem-Estar e Qualidade de Vida.</li></ul>
CERTIFICAÇÃO	Certificado de formação
FORMADORA	Dr.ª Alexandra Rebelo, Psicóloga
INSCRIÇÕES	Até 19/03/2025 via formulário <a href="#">aqui</a>

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

- O que é o bem-estar no ambiente de trabalho e porque é tão importante para todos;
- O que é o stress e como este pode afetar a gestão das nossas emoções;
- Exemplos de Boas Práticas (exercícios práticos):
  1. Práticas de respiração consciente e outras estratégias no dia a dia profissional, para melhorar a regulação emocional, a concentração e a redução do stress;

2. Pausas estratégicas e movimento consciente ao longo do dia para reduzir a fadiga e estimular a criatividade e a colaboração;
  3. Gestão do ambiente de trabalho, promovendo pequenas adaptações que favoreçam o conforto, a organização e a eficiência possíveis no desempenho das funções;
- Debate/Questões.