Grupo RTA

RTA Consultoria

RTA Academy

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

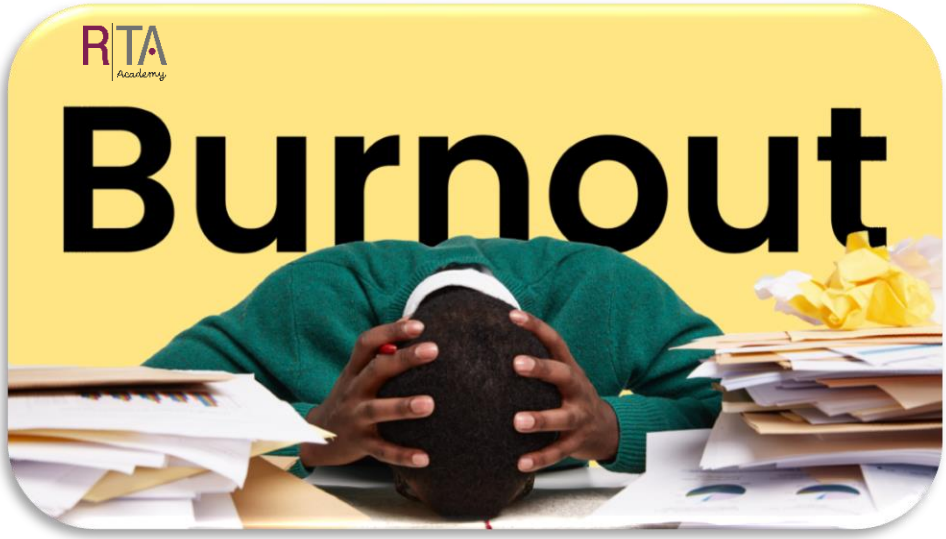
POTENCIAL HUMANO |
CERTIFICAÇÃO, QUALIFICAÇÃO, SKILLS, VALOR

Entidade Formadora Certificada dgert

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

Ficha de Caracterização do Curso:

LIDERANÇA E SEGURANÇA PSICOSSOCIAL NO TRABALHO | BURNOUT E RESILIÊNCIA



ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

090 - Desenvolvimento pessoal

DURAÇÃO E REGIME

24 horas em regime E-learning
(4h de sessões síncronas/online e 20h de sessões assíncronas/autoestudo)

OBJETIVOS GERAIS

O curso tem como objetivo capacitar gestores, líderes de equipa e profissionais de recursos humanos para identificar, compreender e intervir nos fatores psicossociais de risco no trabalho, com foco especial em síndrome de burnout. Visa desenvolver competências de liderança resiliente, implementar medidas de prevenção e promoção do bem-estar organizacional, e criar ambientes de trabalho psicologicamente saudáveis.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender a neurociência do stress e os mecanismos fisiológicos e psicológicos do burnout;
- Identificar fatores de risco psicossociais no contexto organizacional (sobrecarga de trabalho, falta de autonomia, défice de suporte);
- Avaliar o risco psicossocial utilizando instrumentos reconhecidos (PRIMA-EF ou similares);
- Reconhecer os sinais de alerta e as fases do burnout em colaboradores e em si próprio;
- Aplicar estratégias científicas de resiliência individual e organizacional;

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

- Desenvolver competências de liderança transformacional e comunicação empática;
- Implementar programas de bem-estar baseados em evidências;
- Elaborar planos de ação para a redução de riscos psicossociais e prevenção do burnout;
- Adaptar as soluções aos diferentes contextos setoriais (infraestruturas, serviços, indústria, entre outros).

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Fundamentos da Neurociência do Stress e Burnout

- Neurobiologia do stress: sistema nervoso, cortisol e impacto organizacional
- Definição, fases e sintomas em síndrome de burnout
- Diferenciação entre stress positivo (eustress) e stress negativo (distress)
- Fatores psicossociais de risco no trabalho

Módulo 2 – Avaliação de Riscos Psicossociais

- Sinais de alerta do burnout (físicos, emocionais, comportamentais)
- Ferramentas de avaliação de risco psicossocial (PRIMA-EF, Copenhagen Burnout Inventory)
- Procedimento de diagnóstico e identificação de grupos de risco
- Relacionamento entre organismos setoriais e entidades reguladoras

Módulo 3 – Resiliência, Liderança Positiva e Bem-estar

- Neurociência da resiliência: capacidade de adaptação e recuperação
- Liderança transformacional *vs* stress: diferenças e impacto
- Comunicação empática em contextos de crise
- Programas de bem-estar organizacional baseados em evidências
- Autocuidado e equilíbrio vida-trabalho

Módulo 4 – Implementação Prática e Plano de Ação

- Estudos de caso reais (setores de água, energia, alimentar, industrial)
- Desenho de programas de intervenção psicossocial
- Implementação de medidas preventivas e corretivas
- Monitorização, avaliação e melhoria contínua
- Elaboração de plano de ação personalizado.

PÚBLICO-ALVO

O curso destina-se a gestores de topo, líderes de equipa, profissionais de recursos humanos, responsáveis de segurança e saúde no trabalho, bem como a qualquer profissional que deseje compreender e gerir de forma proativa os fatores psicossociais no ambiente laboral. É aplicável a todas as organizações, independentemente do setor ou dimensão.

ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação em regime e-Learning, com componente assíncrona (autoestudo) e síncrona (online/virtual, sessões calendarizadas em tempo real):

- *Sessões assíncronas* - Refere-se à interação dos e-formandos com os materiais disponibilizados, com o objetivo de estimular o autoestudo e a autoaprendizagem. Esta componente inclui também o esclarecimento de dúvidas junto do formador (através de fóruns), a partilha e discussão de ideias, bem como a realização de atividades que favorecem o desenvolvimento de competências.
  O e-formando dispõe de um período definido para frequentar o curso, durante o qual tem acesso à plataforma 24 horas por dia.

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

- *Sessões síncronas* - Realizam-se em tempo real, em datas previamente agendadas e incentivam a interação direta entre formador e e-formando, possibilitando a comunicação imediata por meio de chat, videoconferência ou audioconferência.

Cada módulo inclui os seguintes elementos:

- Sessões de estudo, constituídas por slides acompanhados de questões de resposta fechada;
- Manual e/ou materiais complementares de apoio ao estudo;
- Fórum de apoio, onde o e-formando pode colocar dúvidas e receber orientação do formador;
- Atividades, que poderão assumir a forma de questões, exercícios, trabalhos ou testes, destinadas a consolidar os conhecimentos adquiridos e a aplicabilidade.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

A metodologia adotada privilegia a participação ativa dos formandos, recorrendo a atividades práticas, à análise de casos reais e à partilha de experiências entre os participantes e o formador. Para tal, são utilizados diferentes métodos, nomeadamente: expositivo, interrogativo, demonstrativo e participativo/ativo.

METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

O curso inclui uma avaliação final, sendo que a classificação obtida nas atividades determina a nota global do curso:

- *Avaliação Contínua:* Corresponde à realização/participação nas sessões de estudo e fóruns dos diferentes módulos | Ponderação na avaliação final do módulo – 40%
- *Avaliação Final:* Corresponde à realização de trabalhos ou testes | Ponderação na avaliação final do módulo – 60%.

RECURSOS PEDAGÓGICOS/ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Para realizar o curso, os e-formandos devem ter acesso a um computador com ligação à internet, equipado com um navegador atualizado, garantindo assim a plena utilização de todos os recursos digitais disponibilizados, como slides, manuais e materiais complementares.

INVESTIMENTO

280,00 € (+ IVA)

Aguardamos por si!

Solicite-nos um orçamento personalizado em função do número de interessados para formação à medida.

"Saber-saber | Saber-fazer | Saber-ser

Grupo RTA
RTA Consultoria
RTA Academy
KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!
www.rta-consultoria.pt
Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG