



# Seminário em Saúde e Segurança Psicológica no Trabalho - a Distância



# Seminário em Saúde e Segurança Psicológica no Trabalho - a Distância

Este seminário é dirigido a todos os profissionais de psicologia, de gestão de recursos humanos, técnicos de segurança no trabalho e diretores de empresas que pretendam adquirir conhecimentos e competências de promoção de saúde e segurança psicológica no trabalho.

## No final do seminário os participantes ficarão aptos a:

- Definir saúde e segurança psicológicas, e caracterizar um local de trabalho saudável;
- Identificar problemas de saúde psicológica no trabalho;
- Identificar os passos para a construção de um Local de Trabalho Saudável;
- Definir planos de ação ajustados à realidade da Organização.

## Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este seminário são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

## Data de Realização

**03 e 04 de Outubro de 2022**

## Duração

06 Horas

## Horário

14h00 às 17h00

## Valor

110,00€ + IVA

## **Oradora: Dra. Anabela de Campos Pereira**

### **Habilitações:**

Bacharelato em Contabilidade e Administração  
(Frequência)

Pós graduação em Soft Skills (Frequência)

Toastmaster desde 2017:

Presidente clube em 2018 e atualmente

Diretora de Área em 2020

Diretora de Divisão em 2021

Empreendedora

Curso de Formação de Formadores

Curso de E-Formador

Diretora de comunicação da Náutica do Clube dos Galitos



### **Resumo das suas competências:**

Adoro o que me desafia, me estimula e me provoca arrepios. Sou apaixonada pela vida, pelas pessoas e por Comunicação que me leva a inúmeras viagens como oradora em conferências e workshops na área da liderança e comunicação para entidades como Tourism Creative Factory; Universiade de Aveiro; Biblioteca Municipal de Albergaria-a-Velha ou Município de Ílhavo.

Possuo imensa experiência como formadora no IEFP de Aveiro e IEFP de Águeda em modelo presencial e FaD, em áreas como: comunicação interpessoal e comunicação assertiva; gestão de tempo e organização do trabalho; gestão de equipas; liderança e trabalho de equipa; teletrabalho, etc.

Possuo elevadas competências em formação, workshops e reuniões em modelo online.

### **Percurso Profissional:**

**Desde 2019,** Formadora IEFP Águeda

**Desde 2020,** Formadora IEFP Aveiro

**Desde 2010,** Empresária

**Entre 2002 e 2013,** Diretora Comercial

## Temas do Seminário

### **Módulo 0 – Apresentação da Plataforma e Método de Utilização**

### **Módulo I – Saúde, segurança, Bem-Estar e Qualidade de Vida no Trabalho**

- Principais conceitos;
- Principais abordagens do bem-estar no trabalho, diagnóstico e prevenção do bem-estar no trabalho;

### **Módulo II – Equilíbrio dos Diferentes Papéis de Vida**

- Conciliação das atividades profissionais com a vida familiar, social, lazer e cidadania;
- Conflito trabalho-família;

### **Módulo III – Stress no Trabalho**

- Stressores e exigências ocupacionais, respostas biopsicossociais ao stress e gestão preventiva do stress ocupacional;
- Violência em contexto de trabalho;

### **Módulo III – Programas de Promoção da Saúde Física e mental nos locais de trabalho**

**Limite Máximo de Participantes -12**



## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

**Se tem mais do que uma inscrição, consulte-nos, pois, têm desconto de grupo associado!**

### **High Skills – Formação e Consultoria, LDA.**

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) formando(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### **Contactos para mais informações**

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa – Portugal

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail geral@highskills.pt

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome:			
E-mail:			
Naturalidade (Junta de Freguesia):			
Seminário:	Seminário em Saúde e Segurança Psicológica no Trabalho - a Distância		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Nº de Doc de Identificação		Data de Validade:	