

# Desenvolvimento pessoal e profissional em contexto de trabalho

## INTRODUÇÃO (fundamentação e objetivos gerais de aprendizagem)

A mudança é, hoje em dia, a característica dominante das organizações, públicas ou privadas, não raramente gerando perplexidades, incertezas e até bloqueios emocionais aos envolvidos nos correspondentes processos.

A Administração Pública, particularmente, passa por um momento reformista, longe de estabilizado, que exige, em especial aos seus quadros superiores, a clara perceção e o comportamento melhor adequado ao alcance dos objetivos visados, o que pressupõe o desenvolvimento das correspondentes capacidades, só assim se garantindo uma atitude assertiva e determinante para a gestão da mudança e efetividade dos seus resultados.

Assim, os formandos, poderão reforçar a consciência sobre as adversidades próprias do contexto de trabalho e a necessidade de as prevenir ou melhor gerir

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Programa e distribuição da carga horária, por módulos

1. Apresentação da acção e dos participantes e avaliação inicial (1 hora)
2. O comportamento humano na organização (4 horas)
  - a. A missão, a visão, os objectivos, os valores, as estratégias e os mecanismos de controlo: instrumentos de pilotagem (ratios, mapas e taxas), auditorias, balanço social, survey, entre outros, na AP;
  - b. A motivação, a resiliência, a comunicação verbal e não verbal, a linguagem corporal proactiva e reactiva, a assertividade, a gestão de conflitos, a inteligência emocional entre outras valências contributivas para o desenvolvimento do bem estar e integração sócio organizacional;
  - c. Análise à variedade de perfis motivacionais no contexto laboral;
  - d. Técnicas de motivação social e organizacional com exemplos concretos;
3. A gestão do *stress* (pessoal e organizacional) (5 horas)
  - a. Fontes de *stress* e de desmotivação em contexto social e organizacional;
  - b. O *stress* positivo para uns e o *stress* negativo para outros. Como equilibrar?
  - c. As doenças psicossociais como a ansiedade, *stress*, *burnout*, depressão, entre outras;
4. A relação homem-trabalho: sua interligação (7 horas)
  - a. A gestão de melhores condições de trabalho na AP (segurança e saúde em contexto laboral, práticas económicas, gestão de riscos psicológicos, psicossomáticos, fisiológicos e psicossociais, entre outros, para a perceção e entendimento de uma melhoria de vida no local de trabalho);
  - b. Boas práticas organizacionais (outras entidades da AP)
5. Encerramento, painel de debate e conclusões e avaliação final (1 hora)

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

No final desta ação, os participantes deverão ser capazes de:

1. Identificar os parâmetros organizacionais críticos decorrentes das condições de trabalho em contexto de mudança e os riscos (físicos, psicológicos e psicossociais) dos mesmos para o desenvolvimento sócio-organizacional (2.º módulo);
2. Reconhecer os mecanismos de *coping* para combater adversidades socio laborais como o stress, a ansiedade, o *burnout*, entre outros (3.º módulo);
3. Adotar o comportamento mais adequado ao contexto organizacional em que atuam, contribuindo para a melhorias das práticas organizacionais e das condições de trabalho (4.º módulo).

## **DESTINATÁRIOS**

Quadros da Administração Pública.

## **METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO (métodos pedagógicos)**

Método expositivo – participativo/interativo

Método ativo - estudo de caso, discussão e trabalhos de grupos

## **RECURSOS DIDÁTICOS/EQUIPAMENTOS**

Meios áudio-visuais: quadro de papel, quadro didax, datashow

Meios informáticos: powerpoint

## **RECURSOS (SUPORTES) PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS**

Manual do formando

Artigos técnicos do formador (artigos de jornais, revistas e sites da internet)

Trabalhos práticos

## **MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO**

Formação de atualização e desenvolvimento, contínua, presencial/em sala, de pequena duração, com equilíbrio entre as componentes teóricas e práticas.

## **RESULTADOS A ALCANÇAR**

Pelo menos 80% dos formandos obterão pelo menos 60% de respostas certas no teste de avaliação final

## **METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO**

Testes de avaliação inicial e final (aprendizagem)

Questionários de avaliação da ação (qualidade da formação)

## **DURAÇÃO TOTAL**

18 horas (6 horas/dia, 3 dias).

## **HORÁRIO**

Das 09H30 às 12H30 e das 14H00 às 17H00.

## **PRÉ-REQUISITOS**

Nenhum

**REFERÊNCIAS  
DATAS E LOCAIS**

**REF. 176.4**

23 a 25 de Outubro

Rua do Gonçalinho, 53 - sala 6 - 3500-137 Viseu

**REF. 176.2**

13 a 15 de Dezembro

Hotel Eurosol - R. D. José Alves Correia da Silva -Apartado 4.191 - 2414-010 Leiria

**FORMADOR**

António J. Costa Tavares