



POLIDIAGNOSTICO
Empresas

A linha do conhecimento

**SAÚDE DO
TRABALHO**

SAÚDE NO TRABALHO
SEGURANÇA NO TRABALHO

SEGURANÇA ALIMENTAR
SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS

Riscos Comportamentais: Como agir

Componente Teórica

Objetivos

Dotar os participantes de conhecimentos sobre competências de relacionamento intrapessoal e interpessoal, permitindo identificar as técnicas de comunicação eficaz, competências de gestão de conflitos, do tempo e stress, aplicáveis, particularmente, ao contexto laboral.

Conteúdos Programáticos

Comunicação interpessoal nas organizações

- Compreender as dinâmicas de relacionamento humano
- Promover competências de Relacionamento Intrapessoal e Interpessoal nas Organizações
- Compreender os componentes do processo de comunicação
- Lidar com as barreiras de comunicação

Gestão de conflitos

- Gerir conflitos
- Identificar competências de inteligência emocional que lhe permitam gerir as situações de crise

Gestão de tempo e de stress

- Compreender e gerir proactivamente o tempo e o stress
- Identificar tarefas críticas;
- Reconhecer fatores pessoais que bloqueiam o uso eficaz do tempo
- Dominar as técnicas chave para desenvolver o foco e a atenção e aumentar a eficácia profissional



POLIDIAGNOSTICO
Empresas

A linha do conhecimento

Destinatários

Trabalhadores em geral

Formador

Patricia Vitorino – Psicóloga

Carga Horária

12 horas

Data e local

26 de novembro de 2019- Horário 9h-13h

3 e 10 de Dezembro de 2019- Horário 9h-13h

Av. Marques de Pombal Lote nº2 7º Andar (sala de formação do Grupo Beatriz Godinho)
2411-904 Leiria

Investimento:

O investimento é de 100€ (cem euros).

Inscrição, em simultâneo, na Componente Teórica e Prática beneficia de 10% de desconto.

O valor apresentado é isento de IVA.

Observações

Formação de acordo com o referencial do Catálogo Nacional de Qualificações e registada na plataforma do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO).

Formação certificada pela Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT).



CERTIFICADO Nº 3546/2019

T: 244 830 460 | email: formacao@polidiagnosticoempresas.pt
Coimbra | Fátima | Leiria | Marinha Grande | Peniche | Pombal

polidiagnosticoempresas.pt

uma empresa
do grupo


**Beatriz
Godinho
Saúde**

Mais vida
à sua saúde