

Gestão do tempo e do stress

Fundamentação:

As chefias directas (Directores de Serviço, Enfermeiros Chefes, Técnicos Coordenadores, Encarregados Operacionais...) têm vindo a detectar várias situações de equipas muito afectadas pela gestão do tempo e do stress profissional. Para além das causas habituais no contexto das actividades em Saúde (trabalho por turnos; pressão e desgaste; envolvimento emocional...), as condições actuais de exercício profissional em contexto de “crise” são também geradoras de stress.

A formação não será solução directa: mas há pequenos contributos, na atitude das chefias, que podem ser melhorados e trabalhados para reduzir alguns factores associados ao stress das equipas: o tipo de liderança que exercem; uma comunicação eficaz; um relacionamento interpessoal empático...

Programa

- Identificar o perfil pessoal na gestão de tempo e principais dificuldades na gestão de tempo.
- Técnicas de gestão do tempo:
- Definição de prioridades;
- Contrariar maus hábitos e procrastinadores;
- Planear o trabalho e o tempo em função de resultados - Gestão por objetivos e orientação para resultados (Objetivos SMART)
- Plano de melhoria
- O stress na perspectiva do individuo
- Gestão do stress nas equipas

Objetivos:

- Compreender e gerir proactivamente o tempo e o stress por forma a aumentar o bem-estar no trabalho e na vida familiar e social, a saúde e os tempos familiares

Regime de certificação: somente serão certificados os Formandos frequentem valores iguais ou superiores a 95% da carga horária total da Acção de Formação.

Local: Centro de Formação do CHUP

Carga Horária: 14 horas

Destinatários: Direções, Chefias, Adm. Hospitalares, Resp. Unidades

Equipa pedagógica: 1 formador externo

Organização: Centro de Formação/DEFI

Cofinanciado por:

