

Bem estar laboral: contributos para a gestão de stress e do ambiente de trabalho

Fundamentação:

No atual contexto da saúde progressivamente mais exigente, a liderança assume um impacto fundamental no desempenho individual e na gestão do stress e do ambiente de trabalho com particular relevância no desenvolvimento de um clima organizacional positivo, estável, motivador e estimulante que permita que todas as exigências diárias sejam ultrapassadas.

O perfil do líder em contexto hospitalar deve, por conseguinte, transmitir carisma, inspiração e promover o desenvolvimento de competências na equipa de forma emocionalmente inteligente e positiva;

O presente curso visa assim apoiar a liderança dos serviços do Centro Hospitalar Universitário do Porto no desenvolvimento de estratégias que possibilitem a sua capacitação e a melhoria da perceção do bem estar laboral e do ambiente de trabalho

Programa

M1. Liderança transformacional e inspiradora e gestão para o bem-estar laboral

- Estilos de liderança
- Competências fundamentais na liderança
- Estilos de comunicação e estilos de gestão de conflitos
- Os valores e a missão da liderança de serviços
-

M2. A Inteligência emocional para a alta performance: como reconhecer e gerir emoções para um trabalho de equipa harmonioso (4H)

- Estilo de gestão da inteligência emocional: diagnóstico e plano de intervenção
- Emoções: autogestão e autocontrolo
- Consciência social, gestão relacional
- Competências comunicacionais;
- Empatia e escuta ativa
- Resignificação de crenças limitadoras

M3. Gestão do trabalho em clima de stress

- Qual o seu grau de resistência ao stress e a comportamentos mais reativos ?
- Diagnóstico dos fatores de pressão e níveis de stress
- Identificação das alterações cognitivas e comportamentais (sinais e sintomas) provocados pelo stress diário
- Técnicas de autocontrolo e gestão do stress e prevenção do burnout
- Planeamento e organização das estratégias
- Simulações

M4. Motivar para a excelência do trabalho de equipa

- Autoavaliação individual e da equipa
- Forças motivacionais que impulsionam as pessoas no trabalho
- Desenvolver a coesão e o espírito de equipa
- Projetar elevados níveis de confiança e autoestima
- A importância do feedback construtivo e positivo na motivação e na produtividade
- Simulações

M5. Da agressividade ao "Bullying [ou Mobbing]

- Como diagnosticar e identificar os papéis na organização
- Como preveni
- Simulações de gestão de conflitos
- Como mudar

Objetivos:

- Desenvolver competências de inteligência emocional para melhor gerir e controlar as emoções, trabalhando em equipa de um modo harmonioso;
- Adquirir técnicas de gestão de stress e de comunicação de forma a ser mais eficiente e produtivo e conseguir um equilíbrio pessoal e profissional;
- Desenvolver o auto conhecimento e a capacidade de auto controlo em situações com níveis de stresse elevados;
- Diagnóstico do estilo de liderança e do estilo comunicacional de gestão de conflitos mais usado;
- Estimular a entreaajuda entre colegas, desenvolvendo atitudes e comportamentos facilitadores do trabalho de equipa, diálogo e da consequente resolução de conflitos.

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

Local: Centro de Formação do CHUP

Carga Horária: 20 horas

Destinatários: Assistentes Técnicos da consulta

Equipa pedagógica: 1 formador externo

Organização: Centro de Formação/DEFI