

Promoção da Saúde Mental nas Organizações

Andresa Oliveira



Através de uma abordagem multidisciplinar, articulamos as Ciências Comportamentais, as Ciências Sociais e a Filosofia com propósito de gerar impactos positivos e efetivos no contexto organizacional, nas políticas públicas e (porque não) no âmbito pessoal.

Promoção da Saúde Mental nas Organizações

Este curso aborda temas críticos como teletrabalho, *stress* laboral, *burnout*, assédio, e problemas de saúde mental, oferecendo estratégias práticas para promover a saúde mental no local de trabalho.

Construir Locais de Trabalho Saudáveis, com foco na promoção da Saúde Mental, é essencial para garantir a produtividade e sustentabilidade das organizações.

PROFESSORA DO CURSO



Andresa Oliveira
Diretora do Curso

[+ informações](#)

É Psicóloga, Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e concluiu um Doutoramento também nesta área. Actualmente, coordena a área de Ciência e Prática Psicológicas, na Ordem dos Psicólogos Portugueses – cuja principal função é a produção de documentos técnico-científicos que suportem a aplicação e a comunicação do conhecimento proveniente da Ciência Psicológica à prática profissional dos Psicólogos e Psicólogas, à construção de políticas públicas de Saúde, Sociais e da Educação, bem como à promoção da Literacia na área da Saúde Mental e do Bem-Estar, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e a prestação de serviços psicológicos e cuidados de saúde aos cidadãos, organizações e comunidades.

Anteriormente, lecionou várias disciplinas na Universidade de Évora, coordenou Formação de Adultos e grupos de desenvolvimento pessoal, social e profissional junto de populações vulneráveis.

É mãe, apaixonada pela ciência, sobretudo do comportamento humano, por literatura e pelo debate de ideias. Também gosta de viajar, de disciplina e de bom humor.

OBJETIVOS E RESULTADOS

Objetivos do curso

- Compreender a importância de um "Local de Trabalho Saudável".
- Reconhecer e prevenir riscos psicossociais no ambiente de trabalho.
- Abordar questões relevantes à saúde mental, como *stress*, *burnout*, assédio e teletrabalho.
- Desenvolver estratégias para promover saúde mental e bem-estar no ambiente corporativo.

Resultados Esperados

- Identificação e prevenção de riscos psicossociais no trabalho.
- Capacitação para implementar estratégias de promoção da saúde mental.
- Habilidade para lidar com problemas de saúde mental e assédio no ambiente de trabalho.
- Competência em criar e gerir planos de ação que promovam ambientes de trabalho saudáveis.



Formato

On-line Síncrono

Carga Horária

10 horas

Encontros

6 sessões

CRONOGRAMA

Sessões realizadas às às quartas-feiras (à excessão do dia 20 de novembro), das 08h às 09h30, no horário de Brasília e das 11h às 12h30, no horário de Portugal Continental.

1: 06 de Novembro de 2024

2: 13 de Novembro de 2024

3: 27 de Novembro de 2024

4: 04 de Dezembro de 2024

5: 11 de Dezembro de 2024

6: 18 de Dezembro de 2024

PROGRAMA

AULA 1

🕒 2H

Contextualização do Curso e
Locais de Trabalho Saudáveis

AULA 2

🕒 1:30H

Saúde Mental nas
Organizações - Riscos
Psicossociais, *Stress* e *Burnout*

AULA 3

🕒 1:30H

Saúde Mental nas
Organizações - Problemas de
Saúde Mental e Assédio no
Trabalho

AULA 4

🕒 1:30H

Construir um Local de Trabalho
Saudável - *Bussiness Case* e
Sustentabilidade Organizacional

AULA 5

🕒 1:30H

Construir um Local de Trabalho
Saudável - Plano de Ação

AULA 6

🕒 2H

Recomendações para
Colaboradores/as e Conclusão

POR QUE FAZER ESTE CURSO?

A saúde mental é um fator determinante para o bem-estar dos colaboradores e a sustentabilidade das organizações. Com o aumento dos desafios no mercado de trabalho, torna-se essencial equipar profissionais e líderes com as ferramentas necessárias para criar ambientes de trabalho que priorizem a saúde mental, prevenindo problemas como o *burnout* e o assédio.

Exemplos de Aplicações

- ✓ Implementação de programas de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- ✓ Estratégias para prevenir o *burnout* e apoiar colaboradores com problemas de saúde mental.
- ✓ Abordagem eficaz em casos de assédio no local de trabalho.

PARA QUEM ESSE CURSO É DESENHADO?

Pessoas

- ✓ Profissionais de RH
- ✓ Gestores e líderes de equipes
- ✓ Consultores em saúde organizacional
- ✓ Psicólogos e profissionais de saúde interessados em saúde mental no trabalho



INVESTIMENTO

R\$ 2.400,00

400,00 €

Parcelamento em até 3x no cartão de crédito disponível.

CONTACTOS

comercial@jamse.org

WhatsApp BR: +55 (11) 91325-4094

WhatsApp PT: +351 935 341 328

jamse.org

JAMSE[®]

SCHOOL

JAMSE.ORG