Bem-Estar, Conciliação e Colaboração no Trabalho

Destinatários	Trabalhadores/as de Instituições do Ensino Superior
Entidade promotora	ANFUP — Associação Nacional dos Funcionários das Universidades Portuguesas
Formadora	Andresa Oliveira
Área de formação (CNAEF)	090 - Desenvolvimento pessoal
Duração	12 horas em 4 sessões de 3 horas
Datas e horário	**08, 09, 11, 12 de Março de 2027, 9h30-12h30**
Valor	75€
Modalidade	Online síncrona, com recurso a plataforma de videoconferência
Número máximo de participantes	15
Certificação	Para efeitos de certificação da formação é requerida a presença nas 12 horas da formação.
Formulário de inscrição	https://forms.gle/cm85uKy3KFVgwuXY9

Enquadramento

O nosso bem-estar no trabalho resulta da interação entre diferentes fatores: as nossas características e competências, a forma como o trabalho está organizado e as relações que estabelecemos com colegas, por exemplo. O bem-estar depende das políticas e da cultura organizacional, mas também da forma como cuidamos de nós, nos relacionamos com colegas e contribuímos, no nosso dia-a-dia, para a construção de um ambiente saudável.

No contexto das Instituições do Ensino Superior (IES), a prestação de um serviço de qualidade depende também da capacidade de as equipas trabalharem de forma sustentável, cooperarem entre funções e serviços, lidarem construtivamente com desacordos e apoiarem colegas em momentos de maior dificuldade. Cada trabalhador/a influencia o clima quotidiano através da forma como comunica, pede e oferece ajuda, respeita limites, partilha informação e repara tensões.

Esta formação pretende criar um espaço prático, participativo e reflexivo, no qual os/as participantes possam desenvolver competências aplicáveis ao quotidiano: cuidar da própria saúde

psicológica e bem-estar, proteger o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, reconhecer sinais de stresse, pedir apoio, conversar com um/a colega em dificuldade, colaborar, resolver conflitos e lidar com "colegas difíceis".

A formação terá quatro sessões online, com uma metodologia interativa e participativa, combinando momentos breves de enquadramento teórico com exercícios práticos, análise de situações reais, trabalho em pequenos grupos e construção de ferramentas aplicáveis ao quotidiano profissional.

Destinatários/as

Trabalhadores/as de Instituições do Ensino Superior (IES) que pretendam desenvolver competências de autocuidado, bem-estar e saúde psicológica, equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, prevenção do burnout, apoio a colegas em dificuldade, colaboração em equipa e gestão construtiva de conflitos e de relações difíceis no trabalho.

Calendarização

Data	Tema Central	Objetivos	Produto prático
14-12-2026	**Saúde Psicológica no Trabalho: uma Responsabilidade Partilhada**	Compreender os conceitos de saúde psicológica, bem-estar no trabalho e risco psicossocial; Reconhecer o contributo de cada trabalhador/a para um ambiente de trabalho saudável, para além da responsabilidade da organização; Identificar fatores pessoais e organizacionais que protegem ou fragilizam a saúde psicológica e o bem-estar; Reconhecer sinais pessoais de desgaste, stresse e burnout; Identificar hábitos e recursos de autocuidado aplicáveis ao dia a dia profissional.	Mapa Pessoal de Sinais de Alerta e Autocuidado
15-12-2026	**Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional e Prevenção do Burnout**	Distinguir cansaço, stresse e burnout; Identificar estratégias de gestão de fronteiras e conciliação entre vida pessoal e profissional; Aplicar técnicas práticas de prevenção do burnout, a nível individual e de equipa; Construir um plano pessoal de equilíbrio e prevenção.	Plano Pessoal de Equilíbrio e Prevenção do Burnout
16-12-2026	**Reconhecer e Apoiar: Saúde Psicológica em Contexto de Equipa**	Reconhecer sinais de dificuldades de saúde psicológica em si próprio/a e nos/as colegas; Compreender o impacto do estigma e identificar formas de o reduzir no contexto de trabalho; Aplicar princípios de escuta, validação e apoio informal a um/a colega em dificuldade; Distinguir o papel de apoio informal entre colegas do papel de um/a profissional de saúde; Identificar vias de encaminhamento e recursos de apoio disponíveis.	Guia de Conversa de Apoio a um/a Colega em Dificuldade
17-12-2026	**Colaborar, Discordar e Resolver Conflitos no Trabalho**	Identificar princípios de colaboração eficaz em equipa; Reconhecer o seu estilo predominante de gestão de conflitos e respetivas vantagens e limites; Distinguir estratégias construtivas de resolução de conflitos; Aplicar estratégias práticas para lidar com um/a "colega difícil".	Código de Boas Práticas de Colaboração e Gestão de Conflitos

Objetivo Geral

Desenvolver competências práticas de autocuidado, bem-estar e saúde psicológica, equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, bem como colaboração em contexto de trabalho, capacitando os/as participantes para cuidarem de si, reconhecerem e apoiarem colegas em dificuldade e contribuírem para um ambiente de trabalho saudável, seguro e colaborativo.

Objetivos Específicos

No final da formação, espera-se que os/as participantes sejam capazes de:

- reconhecer o contributo de cada trabalhador/a para a construção de um local de trabalho saudável;
- identificar sinais pessoais de desgaste psicológico, stresse e fatores de risco e de proteção no seu contexto de trabalho;
- distinguir cansaço, stresse e burnout;
- aplicar estratégias práticas de prevenção do burnout;
- adotar estratégias realistas de gestão de fronteiras entre vida profissional e pessoal;
- reconhecer sinais de dificuldades de saúde psicológica em si próprio/a e em colegas;
- iniciar e conduzir uma conversa de apoio a um/a colega em dificuldade, respeitando os limites do seu papel enquanto colega e não profissional de saúde;
- identificar vias de encaminhamento e recursos de apoio disponíveis;
- aplicar princípios de colaboração eficaz em equipa;
- identificar o seu estilo predominante de gestão de conflitos, bem como as respetivas vantagens e limites;
- utilizar estratégias construtivas para lidar com “colegas difíceis” e situações de conflito; construir compromissos práticos, individuais e de equipa, para um trabalho mais saudável e colaborativo.

Metodologia pedagógica e estrutura das sessões

A formação terá uma metodologia ativa, participativa e experiencial, combinando momentos breves de exposição teórica com exercícios práticos, reflexão individual, trabalho em pequenos grupos, discussão orientada, análise de casos reais e simulações adaptadas ao contexto online.

Cada sessão terá a seguinte estrutura:

- **30 minutos** — enquadramento teórico inicial;
- **60 minutos** — exercícios práticos e dinâmicas participativas;
- **15 minutos** — intervalo;
- **30 minutos** — aprofundamento teórico;

• **45 minutos** — exercícios práticos, simulações ou aplicação a casos reais.

Serão privilegiadas situações próximas da realidade profissional dos/as participantes, garantindo a confidencialidade, o respeito pela experiência de cada pessoa e a transferência das aprendizagens para o quotidiano de trabalho.

Serão utilizados, entre outros, as seguintes técnicas:

- exposição dialogada;
- perguntas orientadoras;
- reflexão individual;
- discussão em grupo;
- trabalho em salas simultâneas;
- análise de situações reais;
- exercícios de reformulação comunicacional;
- simulações;
- construção colaborativa de checklists e regras práticas;
- compromisso individual de aplicação das aprendizagens.

Avaliação e Certificação

A avaliação terá uma natureza essencialmente formativa e participativa, centrada na reflexão, na aplicação prática e na transferência das aprendizagens para o contexto profissional. Cada participante fará uma autoavaliação inicial e final das suas competências de bem-estar, conciliação e colaboração em contexto laboral.
Para efeitos de certificação da formação é requerida a presença nas 12 horas da formação.

Recursos necessários

Para participação na formação, cada participante deverá dispor de:

- computador com acesso à internet;
- câmara e microfone funcionais;
- acesso à plataforma de videoconferência;
- condições mínimas de participação em ambiente reservado, sempre que possível; • disponibilidade para participar em exercícios, discussões e atividades em pequenos grupos.

Ao longo da formação serão sugeridos **recursos complementares**, como vídeos curtos, podcasts ou livros.
Cada sessão terá um **requisito prévio**. Por exemplo, será pedido aos participantes que vejam um vídeo, façam uma reflexão prévia ou pensem numa experiência ou dificuldade real.

Resultados esperados

No final da formação, espera-se que os/as participantes tenham desenvolvido maior consciência sobre os seus padrões de comunicação e disponham de ferramentas práticas para:

- reconhecer e cuidar melhor da sua própria saúde psicológica e bem-estar no trabalho;
- prevenir e reconhecer precocemente sinais de burnout;
- gerir de forma mais equilibrada as fronteiras entre vida pessoal e profissional;
- reconhecer e apoiar colegas com dificuldades de saúde psicológica, dentro dos limites do seu papel;
- colaborar de forma mais eficaz em equipa;
- lidar de forma mais construtiva com conflitos e com colegas difíceis;
- contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável, respeitoso e colaborativo.

Biografia da Formadora



Andresa Oliveira é Psicóloga, Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e concluiu um Doutoramento também nesta área. Atualmente, 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. É ainda People Partner, desempenhando um papel estratégico na construção de um Local de Trabalho Saudável, facilitando a promoção de uma cultura baseada na diversidade, equidade, inclusão e desenvolvimento pessoal e profissional.

Realiza prática clínica privada, com crianças, adolescentes, bem como Aconselhamento Parental. Também faz Consultoria Científica à Fundação Mendes Gonçalves, entre outras organizações.

Leciona ainda Psicologia do Desenvolvimento na ESEL e Competências Comunicacionais no IST. 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.

Inscrições e contactos

Inscrição: https://forms.gle/cm85uKy3KFVgwuXY9

anfup.formacao@gmail.com https://www.anfup.pt/