

Programa de wellbeing

PwC's Academy



pwc.pt/academy



Para ter sucesso e prosperar, precisamos das rotinas certas que nos energizem e priorizem o nosso bem estar para que possamos ser o melhor de nós próprios em casa, no trabalho e nas nossas comunidades.

Programa de aprendizagem:

- População alvo: profissionais de todos os setores de atividade
- 4 módulos de 2.5 horas cada
- Preço:
Módulo I - 120€* (inclui *assessment* DISC)
Módulo II, III e IV - 100€* cada
Programa completo - 350€*

*Acresce o IVA à taxa legal em vigor



Programa de Well-being

1. A descoberta do “Eu”
2. Felicidade: o resultado que queremos
3. Resiliência para agir em ambientes de mudança
4. Stress: o meu novo aliado!



Objetivos pedagógicos

A descoberta do “Eu”

Reconhecer o seu perfil e adquirir a sensibilidade para o perfil do outro

Identificar obstáculos, aprender a conhecer-se e desenvolver a capacidade de influenciar positivamente

Felicidade: o resultado que queremos

Reconhecer a noção de felicidade pessoal enquanto processo e não resultado final

Identificar práticas para alcançar a felicidade organizacional e pessoal

Resiliência para agir em ambientes de mudança

Cuidar e desenvolver a resiliência para potenciar equilíbrio emocional

Reagir à mudança e aos desafios com uma atitude positiva

Promover a resiliência na sua equipa

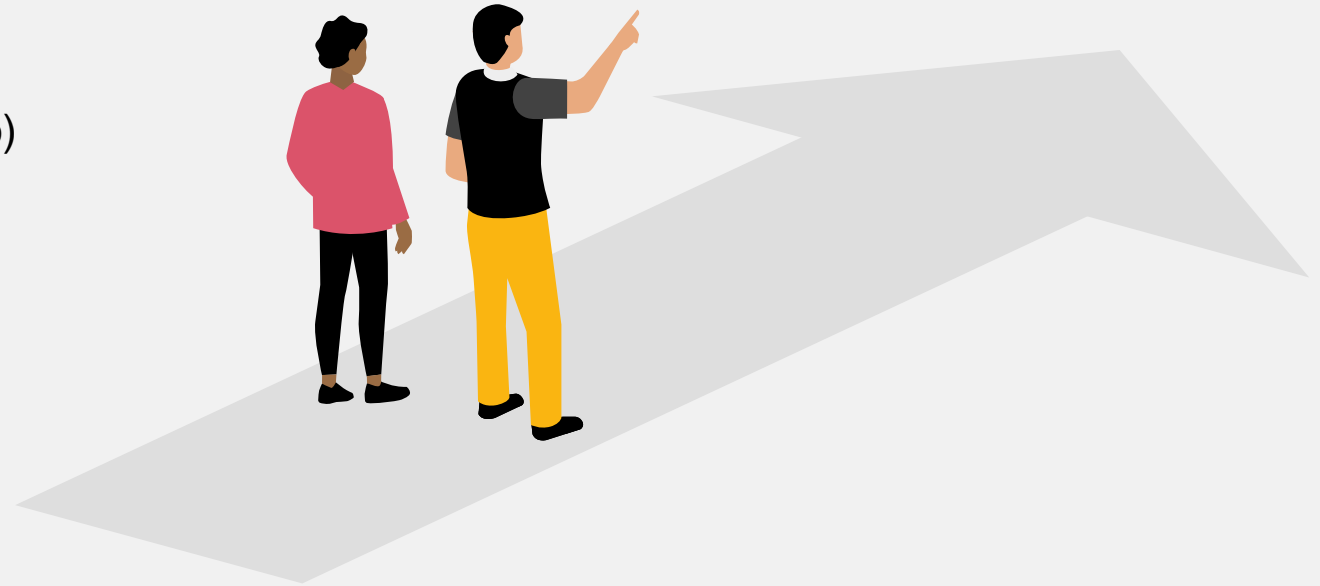
Stress: o meu novo aliado!

Reconhecer o eustress como elemento crítico ao desempenho individual e coletivo

Desenvolver estratégias de auto-cuidado na prevenção e combate ao stress

A descoberta do “Eu”

- 1. Trabalhar a autoconsciência**
- 2. 4 estados psicológicos de competência**
- 3. Influência dos perfis comportamentais no processo de comunicação**
 - a. Aplicação da ferramenta DISC e análise do relatório individual
- 4. Identificar perfis de comportamento**
 - a. Identificação do perfil pessoal (natural e adaptado)
 - b. Identificação do perfil do interlocutor
 - c. Estratégias de adaptação ao perfil do interlocutor
- 5. Influência dos perfis comportamentais**
 - a. Liderança
 - b. Comunicação



Felicidade: o resultado que queremos

1. Reconhecer a felicidade

- a. Felicidade vs Comportamentos de adição
 - i. Conceito
 - ii. Percepção errada derivada das redes sociais
- b. Regulação emocional
 - i. Emoções negativas

2. Quando a felicidade determina o sucesso

- a. Escalas de medição
- b. A nível organizacional
 - i. “Defeito de fabrico” vs “Margem de progressão”
 - ii. “Happiness Works”

3. O resultado que queremos

- a. Organizacional
 - i. Boas práticas para os RH
- b. Pessoal
 - i. Poder do sono
 - ii. Alimentação
 - iii. Exercício físico



Resiliência para agir em ambientes de mudança

- 1. Reconhecer a resiliência no próprio e nos outros**
- 2. Atributos de um profissional resiliente**
- 3. Pilares da resiliência**
 - a. Autoconfiança
 - b. Proatividade
 - c. Relações positivas
 - d. Aprendizagem contínua
- 4. Identificar e combater crenças limitadoras**
- 5. Estratégias e atitudes para promoção da resiliência**
- 6. Mudar ou não mudar, eis a questão**
 - a. Barreiras, dificuldades na gestão da mudança e perdas de curto e médio prazo
 - b. Aliados e opositores: encontrar o equilíbrio
 - c. O impacto emocional da mudança a nível individual e coletivo



Stress: o meu novo aliado!

1. Stress - Causas e consequências

- a. Entender o *stress* e o seu papel na sobrevivência e adaptação
- b. As duas faces do *stress* – *eustress* e *distress*
- c. Influência do stress na performance
 - i. Criação de um ambiente de *eustress*
- d. Atitudes em relação ao stress

2. Identificação de “Poka Yokes” - Sinais de alerta

- a. Reconhecer sintomas e criar mecanismos de alerta (no próprio / contexto)
- b. Consequências do *stress* (*individual*)
 - i. Fisiológicas
 - ii. Psicológicas
 - iii. Comportamentais

3. Técnicas de revitalização

- a. Identificar e desenvolver estratégias de autocuidado
- b. Technostress
 - i. Práticas para o uso da tecnologia de um modo saudável
- c. Criação de um clima de segurança psicológica

4. Técnicas de combate ao stress

Obrigado!



Catarina João Morgado
Catarina.joao.morgado@pwc.com

João Menescal Dantas
joão.menescal.dantas@pwc.com

