

729

SAÚDE
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA
E HIGIENE NO
TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

FORMAÇÃO

2021



E-LEARNING



PRESENCIAL



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE — PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare

SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida 1



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

OBJETIVOS

- O formando deverá demonstrar conhecimentos e competências específicas à realidade da sua empresa, de forma a que se apresentem aptos para a prestação dos Primeiros Socorros gerais e do Suporte Básico de Vida, diminuindo a mortalidade e a morbilidade em contexto laboral.

PROGRAMA

1. Noções de Primeiros Socorros;
2. Noções de Sinais Vitais;
3. Aspectos legais relacionados com os primeiros socorros no âmbito da saúde ocupacional;
4. Primeiros socorros gerais (Obstrução da via aérea; Intoxicações; Feridas; Hemorragia; Queimaduras; Lesões articulares / musculares / ósseas; Convulsões; Reações anafiláticas; Diabetes Mellitus: Hipoglicemia/Hiperglicemia; Crise de ansiedade; Enfarte Agudo do Miocárdio; Acidente Vascular Cerebral);
5. Suporte Básico de Vida no adulto;
6. Posição Lateral de Segurança;
7. A importância dos conhecimentos de primeiros socorros e suporte básico de vida em situação real, nomeadamente laboral, para a diminuição dos índices de mortalidade e morbilidade.

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida 2



12 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

OBJETIVOS

- O formando deverá demonstrar conhecimentos e competências específicas à realidade da sua empresa, de forma a que se apresentem aptos para a prestação dos Primeiros Socorros gerais e do Suporte Básico de Vida, diminuindo a mortalidade e a morbilidade em contexto laboral.

PROGRAMA

1. Noções de Primeiros Socorros;
2. Noções de Sinais Vitais;
3. Aspetos legais relacionados com os primeiros socorros no âmbito da saúde ocupacional;
4. Primeiros socorros gerais (Obstrução da via aérea; Intoxicações; Feridas; Hemorragia; Queimaduras; Lesões articulares / musculares / ósseas; Convulsões; Reações anafiláticas; Diabetes Mellitus: Hipoglicemia/Hiperglicemia; Crise de ansiedade; Enfarte Agudo do Miocárdio; Acidente Vascular Cerebral; Hipotermia; Insolação/Golpe de calor; Politrauma);
5. Suporte Básico de Vida no adulto (com componente prática individual), no latente e na criança;
6. Posição Lateral de Segurança;
7. A importância dos conhecimentos de primeiros socorros e suporte básico de vida em situação real, nomeadamente laboral, para a diminuição dos índices de mortalidade e morbilidade.

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Hidratação em Contexto Laboral



OBJETIVOS

- Esta ação de formação visa dotar os participantes de conhecimentos sobre a importância da hidratação no ser humano, as recomendações e formas de atingir o bom estado de hidratação, nomeadamente em contexto laboral.

PROGRAMA

1. Conceito de hidratação;
2. Percentagem de água corporal;
3. Balanço hídrico;
4. Funções da água no organismo;
5. Recomendações hídricas;
6. Sinais e sintomas da desidratação;
7. Dados de consumo de bebidas na população portuguesa;
8. Formas de hidratação;
9. Rótulos de bebidas;
10. Mitos sobre hidratação.



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Alimentação em Contexto Laboral



OBJETIVOS

- Esta ação visa dotar os participantes de noções sobre a influência mútua entre emprego e alimentação e capacitar para a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis.

PROGRAMA

1. Noções básicas nutrição e alimentação;
2. Interrelação entre emprego e alimentação;
3. Estratégias de aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis.



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Estilos de Vida Saudável



OBJETIVOS

- O formando deverá ser capaz de reconhecer a importância da prática de Estilos de Vida Saudável.

PROGRAMA

1. Conceito de Estilos de Vida Saudável, a sua pertinência e a aplicabilidade no âmbito da Promoção da Saúde
2. O impacto dos Estilos de Vida Saudável em contexto laboral
3. Os pilares para um Estilo de Vida Saudável: Alimentação; Exercício físico; Sono; Estado emocional; Auto-vigilância;
4. A dependência de substâncias: Tabaco; Substâncias psicoativas; Álcool; Cafeína
5. O impacto da ausência de um Estilo de Vida Saudável e da dependência de substâncias
6. A interligação entre a existência de um Estilo de Vida Saudável, a Promoção da Saúde e o desempenho laboral
7. O Envelhecimento Ativo



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

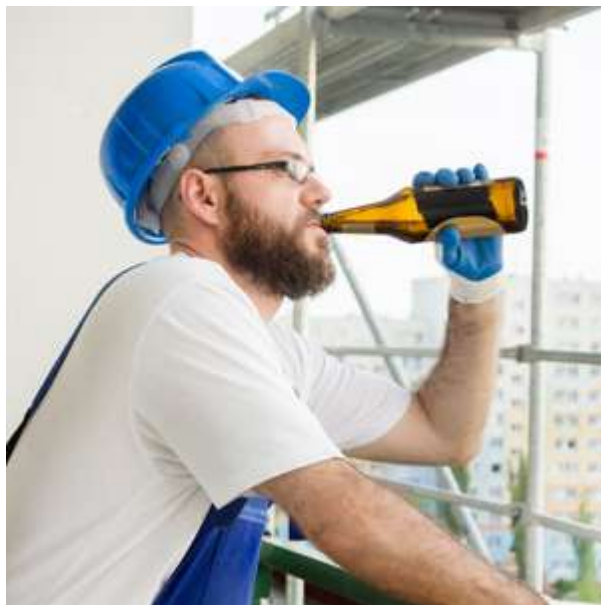
090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Prevenção do Consumo de Álcool e Drogas em Meio Laboral



OBJETIVOS

- O formando deverá ser capaz de reconhecer a importância da prevenção do consumo de Álcool e Drogas, no âmbito das substâncias psicoativas, como indivíduo e trabalhador.

PROGRAMA

1. Enquadramento
2. Consumo de Álcool
3. Consumo de Drogas
4. Consumo de Substâncias Psicoativas em Meio Laboral



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE — PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare

SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Noções Gerais de Segurança e Saúde no Trabalho



OBJETIVOS

- Dotar os trabalhadores de competências de forma a prevenir a ocorrência de acidentes de trabalho e doenças profissionais.

PROGRAMA

1. Enquadramento Legal e Conceitos
2. Obrigações gerais
3. Prevenção
4. Riscos Profissionais
5. Controlo do risco
6. Organização de emergência



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Primeira Intervenção no Combate a Incêndios



OBJETIVOS

- Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências adequadas sobre a Primeira Intervenção no Combate a Incêndios.

PROGRAMA

1. Fenomologia do Fogo
2. Sinalização de Incêndio
3. Sinalização de Emergência
4. Meios de deteção e alarme de incêndio
5. Meios de extinção e Equipamentos de Primeira Intervenção no Combate a Incêndio



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Equipamentos de Proteção Colectiva e Individual



OBJETIVOS

- Dotar os trabalhadores de noções sobre equipamentos de proteção coletiva e individual de forma a prevenir a ocorrência de acidentes de trabalho e doenças profissionais.

PROGRAMA

1. Enquadramento Legal
2. Obrigações gerais
3. Prevenção
4. Riscos profissionais
5. Equipamentos de proteção colectiva
6. Equipamentos de proteção individual
7. Informação e formação
8. Sinalização de segurança



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

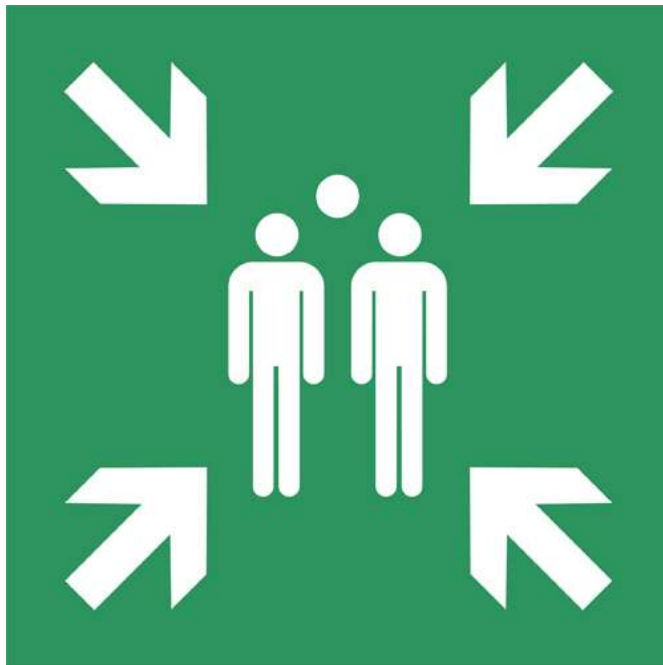
090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Medidas de Autoproteção e evacuação de instalações



OBJETIVOS

- Dotar os trabalhadores de noções sobre as medidas de autoproteção e evacuação das instalações.

1. PROGRAMA

2. Enquadramento Legal
3. Utilização tipo e categorias de riscos
4. Competências e responsabilidades
5. Medidas de autoproteção
6. Processo de submissão das MAP's
7. Organização de emergência
8. Sinalização de segurança



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Exposição a Agentes e Riscos Químicos



OBJETIVOS

- Sensibilizar os trabalhadores para a presença de Agentes Químicos nos locais de trabalho e para as principais medidas de prevenção e de proteção relativas aos mesmos.

PROGRAMA

1. Agentes Químicos: Conceitos e Enquadramento
2. Exposição a Agentes Químicos no Local de Trabalho
3. Classificação, Embalagem, Rotulagem de Substâncias Perigosas
4. Avaliação do Risco de Exposição a Agentes Químicos
5. Prevenção e Controlo do Risco Químico
6. Exposição a Agentes Químicos Específicos



4 HORAS



PRESENCIAL



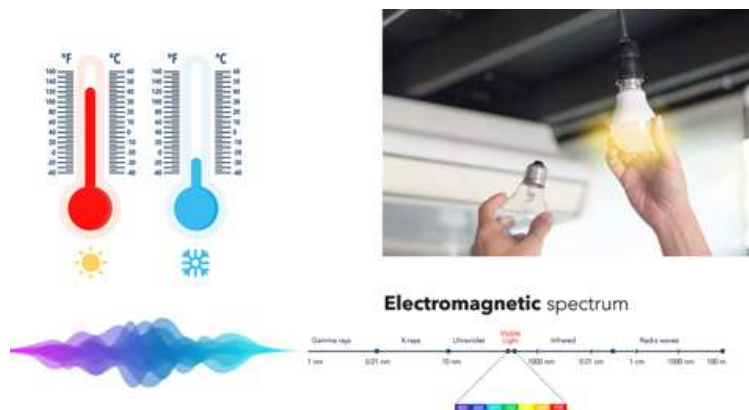
E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA



Exposição a Agentes e Riscos Físicos



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING

VÍDEO
CONFERÊNCIA

OBJETIVOS

- Sensibilizar os trabalhadores os potenciais riscos da exposição ocupacional a agentes físicos e as principais medidas de prevenção e de protecção relativas aos mesmos.

PROGRAMA

1. Ruído – Conceitos, Gama audível, Principais fontes do ruído, Legislação, Equipamentos de medição, Efeitos na saúde e Medidas de prevenção
2. Vibrações – Conceito, Formas de transmissão, Legislação, equipamentos de medição, Efeitos na saúde e Medidas de prevenção
3. Radiações – Conceitos, Radiações Ionizantes e Radiações Não Ionizantes, Principais fontes, efeitos na saúde e Medidas de prevenção
4. Iluminação - Conceitos, Sistemas de iluminação, Níveis de iluminação adequados, Fatores que influenciam a qualidade da iluminação, Efeitos na saúde e Medidas de prevenção
5. Ambiente térmico – Conceitos, Caracterização do ambiente térmico, Fatores que afetam o conforto térmico, Legislação, Efeitos na saúde e Medidas de prevenção

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Exposição a Agentes e Riscos Biológico



OBJETIVOS

- Dotar os trabalhadores de conhecimentos sobre os riscos associados aos trabalhos envolvendo Agentes Biológicos e as principais medidas de prevenção a adotar.

PROGRAMA

1. Noções de microbiologia e epidemiologia;
2. Classificação;
3. Perigos;
4. Efeitos de exposição;
5. Critérios de avaliação da exposição;
6. Medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual;
7. Formação e Informação dos trabalhadores
8. Vigilância da saúde;
9. Legislação aplicável.



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Trabalhos em Altura



OBJETIVOS

- Dotar os trabalhadores de conhecimentos sobre os riscos associados aos Trabalhos em Altura e as principais medidas de prevenção a adotar.

PROGRAMA

1. Legislação Aplicável;
2. Acidentes de trabalho
3. Principais riscos em trabalhos em altura
4. Formação e Informação dos trabalhadores
5. Vigilância da saúde
6. Equipamentos Concebidos para a Elevação de Pessoas
7. Equipamentos Usados na Elevação de Pessoas a Título
8. Regras de Segurança nos equipamentos de elevação de pessoas
9. Equipamentos de Proteção Coletiva;
10. Equipamentos de Proteção Individual;
11. Manutenções periódicas dos EPI's;
12. Procedimentos Gerais de Segurança na Execução de Trabalhos em Altura
13. Evacuação e Resgate



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Espaços Confinados



OBJETIVOS

- Sensibilizar os trabalhadores para os riscos associados aos trabalhos em Espaços Confinados e para as principais medidas de prevenção e de proteção relativas aos mesmos.

PROGRAMA

1. Classificação dos Espaços Confinados
2. Riscos Associados ao Trabalho em Espaços Confinados
3. Causas Frequentes de Acidentes
4. Avaliação de Riscos
5. Programa de autorização de entrada em espaço confinado
6. Protecção contra Quedas
7. Procedimentos Gerais



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

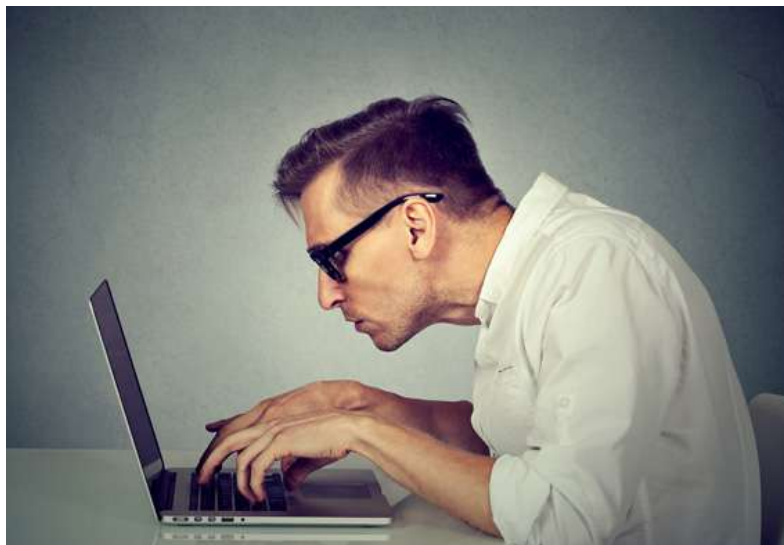
DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare

SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Postos de Trabalho Informatizados



OBJETIVOS

- No final da ação de formação os formandos deverão ter conhecimentos e competências adequadas sobre posturas e comportamentos, quando realizam a sua atividade em postos de trabalho informatizados— écrans de visualização.

PROGRAMA

1. Principais categorias de Trabalho com Écrans
2. Enquadramento legal
3. Principais riscos associados
4. Posturas e Sistema músculo-esquelético
5. Comportamentos posturais
6. Fatores a considerar no posto de trabalho: Monitor, Iluminação e Temperatura
7. Fatores a considerar no posto de trabalho: Espaço, mesa de trabalho, cadeira e acessórios
8. Fatores a considerar no posto de trabalho: Periféricos
9. Posturas a adotar
10. Computador Portátil
11. Linhas Gerais de Prevenção
12. Exercícios de mobilidade.



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Movimentação Manual de Cargas



OBJETIVOS

- Dotar os trabalhadores de conhecimentos sobre os principais riscos associados às operações de movimentação manual de carga.
- Dotar os colaboradores de técnicas que permitam realizar operações de movimentação manual de carga com maior

PROGRAMA

1. Definições
2. Deveres da Entidade Patronal
3. Características de esforço: esforço biomecânico e esforço cardiovascular
4. Fatores limitadores da movimentação manual de carga
5. Postura: Postura Neutra e Postura Não Neutra
6. Perturbações músculo-esqueléticas associadas à MMC: coluna, vértebras e principais patologias associadas
7. Identificação e Avaliação de Riscos – limites de carga
8. Procedimentos inadequados
9. Acidentes de Trabalho e MMC
10. Fatores que contribuem para adoção posturas incorretas
11. MMC – diferentes técnicas e diferentes níveis de risco
12. MMC: ajudas para realizar MMC
13. Posturas no nosso dia a dia



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Exposição ao Ruído Ocupacional



OBJETIVOS

- Saber distinguir ruído e som;
- Conhecer os diferentes impactos do ruído no organismo;
- Conhecer os diferentes tipos de Medidas de proteção;
- Conhecer os riscos de surdez;
- Concluir sobre a obrigatoriedade do uso de equipamentos de proteção individual.

PROGRAMA

1. O que é o ruído e o Som?
2. Riscos de Exposição ao ruído
3. Características do aparelho auditivo
4. O Impacto do ruído
5. Avaliação do ruído nos postos de trabalho
6. Obrigações dos Empregadores
7. Tipos de Medidas de Proteção
8. Como controlar a perda auditiva
9. Medidas de proteção individual



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Ergonomia e Lesões Músculo-Esqueléticas



OBJETIVOS

- Conhecer a terminologia e os conceitos associados à ergonomia
- Identificar a importância da ergonomia para o posto de trabalho
- Sublimar a importância de desenvolver as suas atividades laborais de acordo com os princípios ergonómicos
- Colocar em prática exercícios ergonómicos
- Reconhecer os benefícios da aplicação da ginástica laboral nas empresas e na qualidade de vida do trabalhador.

PROGRAMA

1. Introdução à Ergonomia. Conceitos. Análise Ergonómica do Trabalho.
2. Enquadramento das LMERT
3. Posturas de Trabalho. Esforços físicos. Movimentos repetitivos. Ângulo de Visão. Movimentação Manual de Cargas e Movimentação Mecânica de Cargas.
4. Trabalhos com ecrãs de visualização.
5. Conceitos de Ginástica Laboral
6. Prática Ergonómica



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE — PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Gestão de Stress 1



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

OBJETIVOS

- Dotar os participantes de maior conhecimento sobre o stress aplicado ao contexto profissional.

PROGRAMA

O mundo do trabalho e o trabalhador Stress (no trabalho):

1. Definição
2. Custos do stress e burnout
3. Indutores de stress
4. Sinais e sintomas de stress
5. Pressão e desempenho
6. Avaliação da gravidade do stress

Estratégias para combater o stress:

8. Tomar decisões
9. Comunicar eficazmente
10. Lidar com críticas
11. Gerir o tempo
12. Conciliar a vida pessoal/profissional

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Gestão de Stress 2



8 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

OBJETIVOS

- Dotar os participantes de maior conhecimento sobre o stress aplicado ao contexto profissional;
- Aprofundar o autoconhecimento em matéria de gestão pessoal de stress e noções sobre recursos internos para lidar com o stress.

PROGRAMA

1. O mundo do trabalho e o trabalhador

2. Stress (no trabalho):

- Definição
- Custos do stress e burnout
- Indutores de stress
- Sinais e sintomas de stress
- Pressão e desempenho
- Avaliação da gravidade do stress

3. Estratégias para combater o stress:

- Tomar decisões
- Comunicar eficazmente
- Lidar com críticas
- Gerir o tempo
- Conciliar a vida pessoal/profissional

4. Recursos para lidar com o stress

5. Ligação mente-corpo

6. Efeitos do stress

7. Factores de risco e de protecção

8. Componentes do stress e auto-análise:

- Sentimento
- Pensamento
- Fisiologia
- Comportamento
- Implementar a mudança

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Gestão de Tempo



OBJETIVOS

- Identificar os principais fatores de perda de tempo e das disfuncionalidades ao nível das tarefas, além dos princípios basilares para domínio das técnicas que introduzem maior eficácia na gestão do tempo e das prioridades;
- Desenvolver o autoconhecimento do estilo de organização pessoal.

PROGRAMA

1. Gestão de tempo
2. Os Mitos e a Gestão de tempo
3. Motivação humana
4. Obstáculos e factores de perdas de tempo
5. Técnicas de planificação e organização do tempo



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Gestão de Conflitos



OBJETIVOS

- Refletir sobre as possíveis causas do conflito e proporcionar orientações para lidar com os mesmos. Sensibilizar e desenvolver uma ação formativa onde a participação de todos é fundamental objetivando sempre (quando possível) as soluções "Win-Win".

PROGRAMA

1. Visão tradicional e Visão atual do conflito
2. Os vários tipos de conflito
3. Identificar diferentes formas de lidar com os conflitos
4. Conflito e crescimento pessoal
5. Efeitos do conflito não resolvido
6. Construir confiança através do conflito
7. Mudar de Mentalidade
8. Técnicas de resolução de conflitos
9. Personalidade e conflito
10. Expor o conflito
11. Do conflito à colaboração
12. Lidar com pessoas e circunstâncias difíceis



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Comunicação Interna



OBJETIVOS

- Identificar ferramentas eficazes para otimizar a comunicação interna
- Determinar acções que permitam fortalecer a coesão interna para optimização do processo organizacional
- Definir conceitos de qualidade, identificando elementos da estrutura do processo de comunicação humana
- Desenvolver as competências sociais e pessoais da comunicação através da inteligência emocional
- Estruturar correctamente ferramentas essenciais à comunicação interna da organização;
- Utilizar os principais facilitadores da comunicação.

PROGRAMA

1. Princípios da Comunicação nas Organizações
2. Gestão da comunicação interna e Organização do trabalho
3. Estratégias para assertividade e comunicação eficaz



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Comunicação Externa

Excelência no Atendimento 1



OBJETIVOS

- Reconhecer os princípios da comunicação organizacional
- Identificar e caracterizar o papel da comunicação assertiva nas empresas para a promoção da excelência no atendimento.
- Definir conceitos de qualidade na comunicação

PROGRAMA

1. Aspectos básicos da comunicação e competências interpessoais
2. Comunicação
3. Elementos do processo de comunicação
4. Tipos de Comunicação
5. Barreiras à comunicação
6. Regras no Atendimento Profissional
7. Atendimento Profissional
8. Competências do atendedor
9. Interação com o cliente
10. As técnicas e as fases do atendimento
11. Atendimento telefónico



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Comunicação Externa

Excelência no Atendimento 2



OBJETIVOS

- Reconhecer os princípios da comunicação organizacional
- Identificar e caracterizar o papel da comunicação assertiva nas empresas para a promoção da excelência no atendimento.
- Definir conceitos de qualidade na comunicação
- Desenvolver os distintos elementos e competências da comunicação externa
- Identificar as principais barreiras da comunicação no atendimento ao público e técnicas para potenciar resultados favoráveis

PROGRAMA

1. Aspectos básicos da comunicação e competências interpessoais
2. Comunicação
3. Elementos do processo de comunicação
4. Tipos de Comunicação
5. Barreiras à comunicação
6. Regras no Atendimento Profissional
7. Atendimento Profissional
8. Competências do atendedor
9. Interação com o cliente
10. As técnicas e as fases do atendimento
11. Atendimento telefónico
12. Estratégias para a comunicação assertiva
13. Gestão do conflito e Gestão Emocional
14. Gerir queixas e reclamações
15. Comunicação Interpessoal (percepção social, empatia e escuta activa)
16. O poder do comportamento na interacção humana
17. Os estilos e atitudes de comunicação
18. Técnicas de assertividade na comunicação



8 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Introdução ao Mindfulness 1



OBJETIVOS

A formação pretende ser uma primeira abordagem ao conceito de mindfulness, procurando:

- Integrar conceitos e ferramentas que ajudarão os participantes a iniciar o percurso para desenvolver uma mente mais relaxada, estável e consciente, em casa ou no trabalho;
- Identificar e lidar melhor com pensamentos, sentimentos e sensações físicas negativas;
- Melhorar a capacidade de auto-regulação e concentração.

PROGRAMA

1. Explorar recursos internos para melhorar a capacidade de concentração e atenção
2. Conhecer e gerir o impacto que o fenómeno do multitasking, tem na produtividade
3. Capacitar para conhecer, diferenciar e identificar as emoções
4. Melhorar os níveis de autoconhecimento e auto-regulação emocional



4 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA

729

SAÚDE —
PROGRAMAS NÃO
CLASSIFICADOS
NOUTRA ÁREA DE
FORMAÇÃO

862

SEGURANÇA E HIGIENE
NO TRABALHO

090

DESENVOLVIMENTO
PESSOAL



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

Introdução ao Mindfulness 2



OBJETIVOS

A formação pretende ser uma primeira abordagem ao conceito de mindfulness, procurando:

- Integrar conceitos e ferramentas que ajudarão os participantes a iniciar o percurso para desenvolver uma mente mais relaxada, estável e consciente, em casa ou no trabalho;
- Identificar e lidar melhor com pensamentos, sentimentos e sensações físicas negativas;
- Melhorar a capacidade de auto-regulação e concentração.

PROGRAMA

1. Explorar recursos internos para melhorar a capacidade de concentração e atenção
2. Conhecer e gerir o impacto que o fenómeno do multitasking, tem na produtividade
3. Capacitar para conhecer, diferenciar e identificar as emoções
4. Melhorar os níveis de autoconhecimento e auto-regulação emocional
5. Reconhecer a necessidade de uma comunicação mais consciente e efectiva
6. Sensibilizar para a relação entre a experiência interna, a produtividade e bem-estar geral
7. Legitimar o papel da mente na construção da experiência a cada instante
8. Aprofundar a experiência de mindfulness



8 HORAS



PRESENCIAL



E-LEARNING



VÍDEO
CONFERÊNCIA