MASTERCLASS · PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Riscos psicossociais

e prevenção do burnout

hygge
Organizational Mental Health Promotion Project
By João Paulo Pereira

4 HORAS / PRESENCIAL OU ONLINE

Compreender o que desgasta as pessoas no trabalho e transformar esse diagnóstico em medidas concretas de prevenção, antes que o stress se instale e o absentismo fale mais alto.

Objetivos

- Distinguir stress, burnout, depressão e conflito, e o que cada um exige.
- Identificar os riscos psicossociais presentes na sua organização e nas suas equipas.
- Aplicar medidas de prevenção primária, secundária e terciária.
- Acompanhar sinais de alerta e atuar sem ultrapassar limites éticos.

Temas e dinâmicas formativas

20 min	**O que desgasta no trabalho** Exigências, controlo, apoio, justiça e valores. Porque o burnout é um fenómeno organizacional.
35 min	**Stress, burnout e saúde mental** Critérios de diagnóstico, sinais e confusões frequentes. O que a investigação mostra.
40 min	**Avaliar na sua organização** Instrumentos, indicadores de absentismo e rotatividade, entrevistas e observação de equipas.
10 min	**Pausa**
40 min	**Medidas que previnem** Organização do trabalho, carga, autonomias e comunicação. O que fazer antes da crise.
55 min	**Oficina de prevenção** Cada grupo desenha um plano: risco prioritário, medidas, responsáveis e indicadores de acompanhamento.
40 min	**Sinais de alerta e encaminhamento** O que observar, o que perguntar e para onde encaminhar. Cuidar de quem cuida e limites do papel.

Sai com um plano de prevenção em riscos psicossociais, com sinais de alerta definidos e medidas prontas a implementar.

Prevenir é mais simples do que recuperar.

João Paulo Pereira · Pessoas & Organizações

jpp@hygge.pt / +351 963 476 723 / jpsper.com