

Ficha descritiva de workshop

17 de abril de 2024

Tema (com relevância para enfermagem do trabalho e/ou saúde ocupacional)	
Título	Bem-Estar No Trabalho: Estratégias Psicológicas Para Uma Vida Profissional Saudável
Dinamizador(s) (máximo 3) (nome, categoria, instituição)	Sofia Campos Professora de Psicologia Escola Superior de Saúde de Viseu
Duração (nº horas)	3H
Horário	9:00 – 12:00 horas
Tipo de apresentação	Presencial
Objetivos: Compreender o conceito de bem-estar psicológico Identificar fatores de stress Promover a Resiliência e a Saúde Mental Melhorar a Comunicação e as Relações Interpessoais Criar um Ambiente de Trabalho Positivo Desenvolver um Plano de Ação Individualizado	
Breve descrição: O conceito central gira em torno da ideia de que uma vida profissional saudável, não se limita apenas à ausência de doenças mentais, mas também inclui a presença de fatores positivos, como satisfação no trabalho, envolvimento, resiliência e um bom equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Promover o bem-estar no trabalho não beneficia apenas os colaboradores, melhorando a sua saúde mental e satisfação no trabalho, mas também as organizações, através do aumento da produtividade e da redução do absentismo. A abordagem para alcançar um elevado nível de bem-estar começa com a consciencialização e a educação para a saúde mental, tanto para os gestores como para os colaboradores. Envolve o conhecimento sobre os sinais de stresse, ansiedade e depressão, além de promover uma cultura organizacional que valoriza o suporte e a compreensão mútua. A criação de um ambiente de trabalho positivo e respeitoso é outro aspeto fundamental. Isto envolve a implementação de políticas contra o assédio e a discriminação, além de promover a diversidade e a inclusão, elementos que contribuem para uma atmosfera de colaboração e respeito mútuo. Em síntese, a promoção do bem-estar no trabalho requer um compromisso, empatia e ações estratégicas por parte de todos os envolvidos na organização. Ao investir na saúde mental e no bem-estar, as organizações não só melhoram a qualidade de vida de sua força de trabalho, mas também podem alcançar um sucesso sustentável e significativo na sua área de atuação.	

Organizadores:

