

Programa Saúde, Bem-estar e Felicidade na Vida Profissional e Pessoal



OBJETIVOS

- Acionar a motivação e a automotivação na vida profissional e pessoal, despertando estímulos e facilitando a concretização de objetivos;
- Aplicar técnicas de controlo e prevenção do stress e técnicas de gestão emocional, de forma a melhor canalizar a tensão, as pressões e exigências do dia-a-dia, assim como a promover relações interpessoais mais positivas laborais e privadas;
- Refletir e agir, definindo ações de melhoria, com vista a alcançar um maior equilíbrio profissional e pessoal, um maior bem-estar e qualidade de vida.

Acione Motivação, Automotivação e Bem-estar

- Falta de motivação? Procure a motivação e força interior
 - O que me motiva, inspira e faz feliz no trabalho?
 - O que me motiva, inspira e faz feliz na vida?
- A força do EU no processo da mudança
 - O poder da escolha pessoal
 - Criar expectativas?
 - Exercite a gratidão
 - Celebre as vitórias

Controle o Stress e as Emoções Negativas e Relaxe

- Como posso prevenir e controlar o stress?
- Stress, tensão ou ansiedade? Aprenda a relaxar com técnicas simples
- Conheça os benefícios do Mindfulness para aumentar o Foco
- Encontre estratégias para gerir emoções, as suas e as do Outro
- Relacione-se positivamente

Concilie Vida Profissional e Vida Pessoal e Seja Mais Feliz

- Não adie o seu EU:
 - O que posso fazer pelo meu bem-estar?
 - O que posso fazer para tornar mais positiva a minha vida profissional?
 - O que posso fazer para tornar mais positiva a minha vida pessoal?
 - O que posso fazer para melhor equilibrar vida profissional/vida pessoal?

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Serviços Synergie Formação

Formação à Medida
(intraempresas)

Formação para o Público em Geral
(interempresas)

Formação On Job

**Coaching Individual e
Team Coaching**

Consultoria

- Diagnóstico de Necessidades de Formação
- Diagnóstico do Clima Organizacional
- Sistema de Gestão de Competências
- Sistema de Avaliação de Desempenho
- Avaliação de Riscos Psicossociais
- Saúde e Ergonomia no Trabalho: prevenção de lesões, exercícios, posturas e hábitos saudáveis
- Desenvolvimento de Performance Comercial
- Avaliação do Atendimento: Estudos Cliente Mistério, Protocolo de Atendimento, Ações de Melhoria
- Outros projetos

Formação Certificada

Certificado de Formação Profissional SIGO, de acordo com a legislação em vigor.

Formação válida para o cumprimento da obrigatoriedade legal em matéria de Formação, ao abrigo do Código do Trabalho.

Mais informações

formacao@synergie.pt
93 652 75 14 | 22 605 21 22