



A NOSSA
MISSÃO
É A SUA
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta
Apartado 7049
3046-901 Coimbra

Tel: 239 800 400

formacao@fbb.pt
fbb.pt/cfbb

linkedin.com/formacao-cfbb
facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto



Bem-estar Digital e Gestão Consciente da Tecnologia

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO



CF
BB

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO



OBJETIVO GERAL

Capacitar os/as participantes para reconhecer o impacto da hiperconectividade na sua vida profissional e pessoal e desenvolver práticas conscientes de utilização da tecnologia que promovam bem-estar, foco e equilíbrio.

DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais de diferentes setores que utilizam tecnologia no dia a dia e pretendem melhorar a sua relação com o digital para reduzir stress, aumentar foco e equilibrar vida profissional e pessoal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Identificar sinais de sobrecarga digital e os seus efeitos no bem-estar
- . Reconhecer os impactos da hiperconectividade na produtividade e saúde mental
- . Aplicar práticas de desconexão consciente e uso equilibrado de ferramentas digitais
- . Definir limites saudáveis para a utilização da tecnologia no trabalho e em casa
- . Integrar estratégias que promovam foco, colaboração e equilíbrio.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- . Conceito de bem-estar digital e seus pilares
- . Hiperconectividade: riscos e consequências
- . Stress tecnológico e multitarefa digital
- . Estratégias de desconexão consciente
- . Gestão equilibrada de emails, notificações e plataformas
- . Uso consciente da tecnologia para foco e colaboração
- . Ferramentas para promover bem-estar e equilíbrio

FORMADOR/A

Sofia Pereira

CARGA HORÁRIA

6 horas (3h+3h)

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- No final do curso os/as participantes devem:
- . reconhecer sinais de sobrecarga digital
 - . implementar práticas de desconexão e foco consciente
 - . estabelecer limites saudáveis de utilização da tecnologia
 - . promover uma relação equilibrada e sustentável com o digital
 - . conseguir elaborar um plano de bem-estar digital

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação online (síncrona).

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Exposição teórica com base em estudos recentes
Exercícios práticos de autoavaliação de hábitos digitais
Dinâmicas de reflexão e partilha em grupo
Simulações de estratégias de foco e desconexão digital

TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação diagnóstica inicial. Avaliação formativa.
Avaliação final.

RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Workbook do/a formando/a. Slides de apoio. Computador, com acesso à Internet e câmara. Plataforma de videoconferência Zoom.

ESPAÇO E SEUS REQUISITOS

Ambiente silencioso e confortável, que permita a concentração e a participação ativa.
Espaço organizado que facilite a realização de exercícios práticos (digitais e de reflexão individual).

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

Newport, C. (2019). Minimalismo Digital: Viver melhor com menos tecnologia. Actual Editora.
Alter, A. (2018). Irresistível: Por que você é viciado em tecnologia e como lidar com ela. Companhia das Letras / Objetiva.
Eyal, N. (2020). Indistraível: Como controlar a sua atenção e escolher a sua vida. Vogais.
Newport, C. (2017). Deep Work: A concentração máxima num mundo de distrações. Actual Editora.
Pereira, S. (2022). Como ter tempo para tudo. Manuscrito Editora.

CERTIFICAÇÃO

No final do curso, aos formandos que tenham uma assiduidade de 80% será emitido um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria em vigor. O certificado será emitido através da Plataforma SIGO, ficando automaticamente registada a frequência da formação no Passaporte Qualifica.

ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto
Em parceria com Sowise Time Lab

ENQUADRAMENTO