



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](https://www.linkedin.com/company/formacao-cfbb)
[facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto](https://www.facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto)



Equilíbrio Sustentável: Vida Pessoal, Familiar e Profissional

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO

OBJETIVO GERAL

Capacitar os/as participantes para integrar práticas de equilíbrio consciente entre vida pessoal, familiar e profissional, promovendo bem-estar, saúde relacional e produtividade sustentável.

DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais que enfrentam desafios na conciliação de múltiplos papéis sociais (pessoal, familiar e profissional) e pretendem adotar estratégias conscientes para alcançar maior satisfação com a vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Reconhecer os impactos do desequilíbrio vida-trabalho na saúde, nas relações e na produtividade
- . Identificar prioridades pessoais e familiares como parte do equilíbrio sustentável
- . Explorar práticas de mindfulness e atenção plena aplicadas ao cotidiano
- . Desenvolver estratégias de organização e gestão consciente do tempo para conciliar esferas de vida
- . Criar um plano pessoal de equilíbrio sustentável

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- . Conceito de equilíbrio consciente e sustentável
- . Vida pessoal, familiar e profissional: papéis, responsabilidades e prioridades
- . Impactos do desequilíbrio: stress, fadiga e perda de qualidade de vida
- . Práticas de atenção plena aplicadas ao quotidiano
- . Estratégias de gestão consciente do tempo para conciliação saudável
- . Relações familiares e sociais como fonte de bem-estar

FORMADOR/A

Sofia Pereira

CARGA HORÁRIA

6 horas (3h+3h)

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- No final do curso os/as participantes devem:
- . Identificar áreas de desequilíbrio na sua vida
 - . Aplicar técnicas de atenção plena
 - . Organizar o tempo de forma sustentável
 - . Reforçar a qualidade das relações pessoais e familiares
 - . Implementar um plano pessoal de equilíbrio consciente e sustentável

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação online (síncrona).

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Exposição teórica com recurso a evidência científica
Dinâmicas práticas de autoanálise e reflexão
Exercícios de aplicação

TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação diagnóstica. Avaliação formativa (contínua).
Avaliação da satisfação.

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

- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Editorial Presença.
- Burkeman, O. (2023). 4000 Semanas – Gestão do Tempo para Mortais. Objectiva.
- Pereira, S. (2022). Como ter tempo para tudo. Manuscrito Editora.
- HBR (2019). Guia HBR – Work-Life Balance. Harvard Business Review Press.

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