



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



CF
BB

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO



Produtividade Consciente e Trabalho Remoto

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO

OBJETIVO GERAL

Capacitar os participantes para integrar práticas de produtividade consciente no contexto do trabalho remoto, promovendo eficácia, bem-estar e equilíbrio sustentável entre vida pessoal e profissional.

DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais que desempenham funções em regime remoto ou híbrido, de forma total ou parcial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Desconstruir o conceito tradicional de produtividade
- . Reconhecer os desafios específicos do trabalho remoto
- . Conhecer e implementar ferramentas práticas de produtividade consciente
- . Desenvolver competências de comunicação e definição de limites.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

. Compreender os limites do paradigma clássico centrado na quantidade e na velocidade, introduzindo os princípios da produtividade consciente e sustentável

. Explorar os impactos do trabalho à distância na gestão do tempo, na saúde mental e na coesão das equipas. Identificar fatores críticos de exaustão e dispersão digital

. Aplicar estratégias e técnicas para gerir prioridades, proteger o foco, organizar o tempo de forma intencional e cultivar rotinas restauradoras

. Promover uma cultura de confiança e autonomia, com práticas eficazes de comunicação digital, gestão de expectativas e visibilidade saudável

FORMADOR/A

Sofia Pereira

CARGA HORÁRIA

6 horas (3h+3h)

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

No final do curso os/as participantes devem:

- . Compreender as limitações da produtividade tradicional e adotar uma abordagem mais consciente e sustentável
- . Identificar os principais desafios do trabalho remoto e responder-lhes com estratégias práticas e realistas
- . Utilizar ferramentas eficazes de gestão do tempo, foco e energia em contexto digital
- . Comunicar de forma clara e empática em ambientes remotos, estabelecendo limites saudáveis e promovendo uma cultura de confiança

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação presencial.

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Expositivo–reflexiva

Atividades práticas individuais e em grupo

Discussão orientada / partilha de experiências

TIPO DE AVALIAÇÃO

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

RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Computador e projetor multimédia, Flipchart, marcadores e outros materiais de apoio visual, ligação à internet, slides de suporte, materiais complementares.

ESPAÇO E SEUS REQUISITOS

Sala ampla, com cadeiras, com possibilidade de várias disposições (em U ou pequenos grupos).

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

Harvard Business Review. (2017). HBR guide to being more productive. Harvard Business Review Press; Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330(6006), 932;

Mark, G., Volda, S., & Cardello, A. (2012). “A pace not dictated by electrons”: An empirical study of work without email. In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 555–564). Association for Computing Machinery;

Newport, C. (2016). Deep work: Rules for focused success in a distracted world. Grand Central Publishing;

OECD. (2021). Teleworking in the COVID-19 pandemic: Trends and prospects. Organisation for Economic Co-operation and Development;

Whillans, A. V. (2020). Time smart: How to reclaim your time and live a happier life. 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