

# Programa de wellbeing

PwC's Academy



[pwc.com/ao/academy](https://pwc.com/ao/academy)



Para ter sucesso e prosperar, precisamos das rotinas certas que nos energizem e priorizem o nosso bem estar para que possamos ser o melhor de nós próprios em casa, no trabalho e nas nossas comunidades.

## Programa de aprendizagem:

- População alvo: profissionais de todos os sectores de actividade
- 4 módulos de 2.5 horas cada
- Preço:  
Módulo I – 105.000 AOA\* (inclui *assessment* DISC)  
Módulo II, III e IV – 85.000 AOA\* cada  
Programa completo – 300.000 AOA\*

\*Acresce o IVA à taxa legal em vigor



# Programa de Well-being

1. A descoberta do “Eu”
2. Felicidade: o resultado que queremos
3. Resiliência para agir em ambientes de mudança
4. Stress: o meu novo aliado!



# Objectivos pedagógicos

## A descoberta do “Eu”

Reconhecer o seu perfil e adquirir a sensibilidade para o perfil do outro

Identificar obstáculos, aprender a conhecer-se e desenvolver a capacidade de influenciar positivamente

## Felicidade: o resultado que queremos

Reconhecer a noção de felicidade pessoal enquanto processo e não resultado final

Identificar práticas para alcançar a felicidade organizacional e pessoal

## Resiliência para agir em ambientes de mudança

Cuidar e desenvolver a resiliência para potenciar equilíbrio emocional

Reagir à mudança e aos desafios com uma atitude positiva

Promover a resiliência na sua equipa

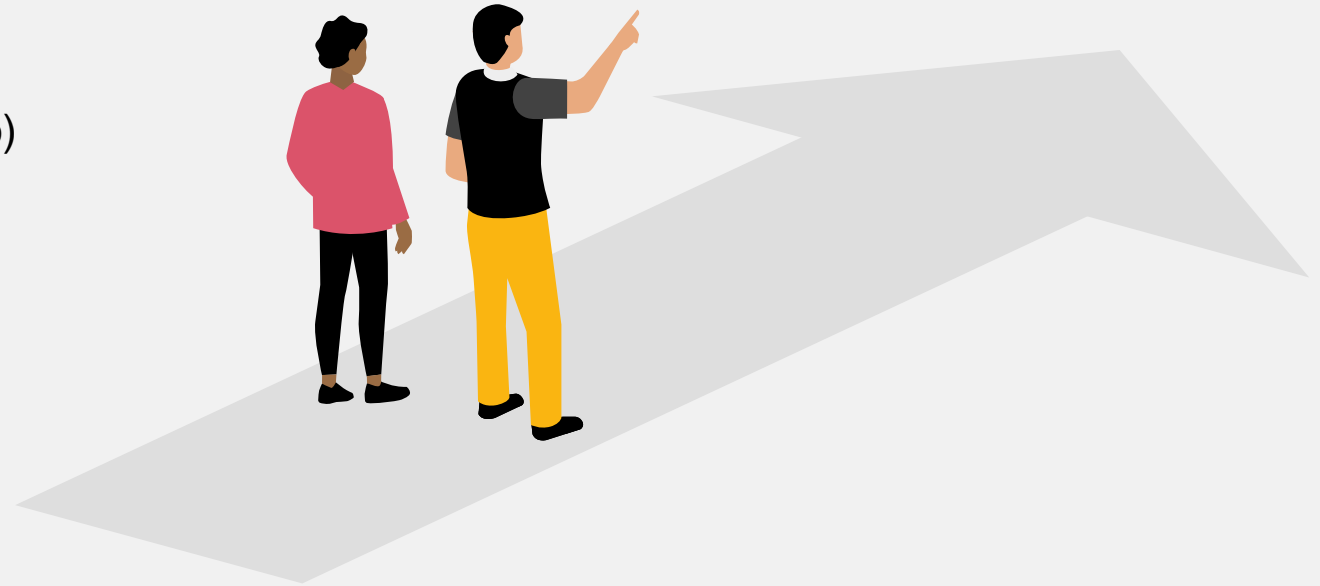
## Stress: o meu novo aliado!

Reconhecer o eustress como elemento crítico ao desempenho individual e colectivo

Desenvolver estratégias de auto-cuidado na prevenção e combate ao stress

# A descoberta do “Eu”

- 1. Trabalhar a autoconsciência**
- 2. 4 estados psicológicos de competência**
- 3. Influência dos perfis comportamentais no processo de comunicação**
  - a. Aplicação da ferramenta DISC e análise do relatório individual
- 4. Identificar perfis de comportamento**
  - a. Identificação do perfil pessoal (natural e adaptado)
  - b. Identificação do perfil do interlocutor
  - c. Estratégias de adaptação ao perfil do interlocutor
- 5. Influência dos perfis comportamentais**
  - a. Liderança
  - b. Comunicação



# Felicidade: o resultado que queremos

## 1. Reconhecer a felicidade

- a. Felicidade vs Comportamentos de adição
  - i. Conceito
  - ii. Percepção errada derivada das redes sociais
- b. Regulação emocional
  - i. Emoções negativas

## 2. Quando a felicidade determina o sucesso

- a. Escalas de medição
- b. A nível organizacional
  - i. “Defeito de fabrico” vs “Margem de progressão”
  - ii. “Happiness Works”

## 3. O resultado que queremos

- a. Organizacional
  - i. Boas práticas para os RH
- b. Pessoal
  - i. Poder do sono
  - ii. Alimentação
  - iii. Exercício físico



# Resiliência para agir em ambientes de mudança

- 1. Reconhecer a resiliência no próprio e nos outros**
- 2. Atributos de um profissional resiliente**
- 3. Pilares da resiliência**
  - a. Autoconfiança
  - b. Proatividade
  - c. Relações positivas
  - d. Aprendizagem contínua
- 4. Identificar e combater crenças limitadoras**
- 5. Estratégias e atitudes para promoção da resiliência**
- 6. Mudar ou não mudar, eis a questão**
  - a. Barreiras, dificuldades na gestão da mudança e perdas de curto e médio prazo
  - b. Aliados e opositores: encontrar o equilíbrio
  - c. O impacto emocional da mudança a nível individual e coletivo



# Stress: o meu novo aliado!

## 1. Stress - Causas e consequências

- a. Entender o *stress* e o seu papel na sobrevivência e adaptação
- b. As duas faces do *stress* – *eustress* e *distress*
- c. Influência do stress na performance
  - i. Criação de um ambiente de *eustress*
- d. Atitudes em relação ao stress

## 2. Identificação de “Poka Yokes” - Sinais de alerta

- a. Reconhecer sintomas e criar mecanismos de alerta (no próprio / contexto)
- b. Consequências do *stress* (*individual*)
  - i. Fisiológicas
  - ii. Psicológicas
  - iii. Comportamentais

## 3. Técnicas de revitalização

- a. Identificar e desenvolver estratégias de autocuidado
- b. Technostress
  - i. Práticas para o uso da tecnologia de um modo saudável
- c. Criação de um clima de segurança psicológica

## 4. Técnicas de combate ao stress



# Obrigado!



**Catarina João Morgado**  
Catarina.joao.morgado@pwc.com

**João Menescal Dantas**  
joão.menescal.dantas@pwc.com

