



# PROGRAMA DE FORMAÇÃO

- E-Learning -

**Desafios do Teletrabalho | 8 horas**

---

## DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais interessados ou com necessidade de desenvolver conhecimentos associadas à gestão das situações de teletrabalho.

---

## OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

### Objetivo Geral:

- Gerir adequada e eficazmente a situação de teletrabalho.

### Objetivos Específicos:

- Caracterizar o conceito e âmbito das situações de teletrabalho na sociedade atual;
- Distinguir as oportunidades do teletrabalho para os trabalhadores e Organizações;
- Enquadrar o teletrabalho na legislação portuguesa;
- Identificar os desafios que as situações de teletrabalho colocam aos próprios trabalhadores, em termos de um conjunto de variáveis: espaço, tempo, equilíbrio emocional, tarefas/prioridades e equilíbrio familiar e social;
- Articular os elementos que contribuem para um dia perfeito em teletrabalho;
- Identificar as habilidades essenciais para se ser um trabalhador bem-sucedido em teletrabalho;
- Identificar os desafios que as situações de teletrabalho colocam às próprias Organizações;
- Articular as estratégias e ferramentas disponíveis para a otimização da gestão de equipas em teletrabalho e manutenção da sua performance e produtividade;
- Reconhecer as causas e sintomas do stress associado às situações de teletrabalho;
- Identificar as estratégias individuais e organizacionais de gestão do stress associado às situações de teletrabalho.

---

## MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação *E-Learning*

Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações)

---

## ORGANIZAÇÃO DO CURSO / CONTEÚDOS A ABORDAR

Os conteúdos programáticos do curso **Desafios do Teletrabalho** serão organizados por módulos, segundo um desenvolvimento sequencial.

Módulos	Duração
<b>I - O Teletrabalho</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que é o teletrabalho</li> <li>• A importância do teletrabalho na sociedade do conhecimento</li> <li>• Tipos de teletrabalho</li> <li>• Oportunidades para o Trabalhador</li> <li>• Oportunidades para a Organização</li> <li>• O teletrabalho na legislação portuguesa</li> </ul>	120 min.
<b>II - Desafios para o Trabalhador: da gestão do trabalho à sua gestão pessoal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O impacto na vida do trabalhador</li> <li>• Gestão do espaço</li> <li>• Gestão do tempo</li> <li>• Gestão emocional</li> <li>• Gestão das suas tarefas e prioridades</li> <li>• Gestão da vida pessoal</li> <li>• Um dia perfeito em teletrabalho</li> <li>• Balanço das habilidades essenciais para se ser bem-sucedido</li> </ul>	180 min.
<b>III - Desafios para a Organização: das estratégias às ferramentas de trabalho</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A importância de um código de conduta</li> <li>• Liderar equipas em teletrabalho</li> <li>• Comunicar e colaborar em teletrabalho</li> <li>• Garantir a produtividade em teletrabalho</li> </ul>	120 min.
<b>IV - Gestão do stress em contexto de teletrabalho</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdução à gestão do stress</li> <li>• Causas e sintomas de stress em situações de teletrabalho</li> <li>• Estratégias individuais para gerir o stress em situações de teletrabalho</li> <li>• Estratégias organizacionais para gerir o stress em situações de teletrabalho</li> </ul>	60 min.
<b>TOTAL</b>	<b>8 horas</b>

## ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

O curso decorrerá em ambiente *e-learning*, através da plataforma de aprendizagem **B-Training Academy** que se encontra acessível em: <https://b-trainingacademy.pt/>

Sendo o início do curso marcado por uma sessão síncrona, a agendar entre o formador e o e-tutor, o formador vai poder desenvolver todas as restantes etapas do curso segundo o seu próprio ritmo e disponibilidade.

O curso é organizado sobre um modelo centrado no conteúdo e nos recursos disponibilizados como fonte de aprendizagem, ajustado ao desenvolvimento de um percurso individual que assegura uma relação ativa e interativa com os conteúdos.

Ao longo do curso, o formador encontrará também diversos vídeos animados e atividades interativas, tais como autodiagnósticos, questões de associação e escolha múltipla, sendo que os conteúdos e as respetivas atividades dos módulos serão disponibilizados à medida que o módulo anterior for terminado.

---

## **METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO**

A avaliação das aprendizagens terá como base uma avaliação contínua, concretizada através das atividades interativas realizadas ao longo do curso.

O presente curso não é sujeito a uma classificação final, não obstante, no final do mesmo, o formando tem direito a receber um Certificado de Formação Profissional.

---

## **REGRAS DE FUNCIONAMENTO**

O curso estará disponível ao formando, durante 15 dias, a contar a partir do momento em que o mesmo for disponibilizado.