

# CURSO

---

Conciliação entre a Vida  
Profissional, a Vida Pessoal e  
Familiar

TAILOR  
MADE

## 1. Objetivos

- ▶ Capacitar os trabalhadores para uma melhor organização do trabalho
- ▶ Identificar medidas essenciais à conciliação da vida profissional, pessoal e familiar

## 3. Conteúdos Programáticos

### ▶ Módulo I - Estratégias públicas e organizacionais

- o Programa 3 em Linha
- o Programas organizacionais e boas práticas a adotar

### ▶ Módulo II - Como conciliar a vida profissional, familiar e pessoal? - Boas práticas de conciliação na vertente profissional

- o Organização da vida profissional e pessoal
- o Benefícios do equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal
- o O teletrabalho e a conciliação
- o Formas flexíveis de organização do trabalho
- o Gestão do Tempo

### ▶ Módulo III - Gestão pessoal equilibrada

- o A importância de estabelecer prioridades
- o As diferentes estratégias de manutenção do equilíbrio emocional nos diferentes contextos

## 4. Destinatários

Todos os interessados em adquirir conhecimentos de boas práticas, para uma melhor conciliação da vida profissional, familiar e pessoal.

## 5. Horário e Duração

Possibilidade de horário **laboral e pós laboral**.

Duração de **7 horas**.

# [COMPANHIA PRÓPRIA]



## CONTACTOS

**TEL:** +351 218 967 200

[info@companhiapropria.pt](mailto:info@companhiapropria.pt)  
[www.companhiapropria.pt](http://www.companhiapropria.pt)

