PROGRAMA DE FORMAÇÃO
Ação de Formação: Conciliação entre a Vida Profissional, Familiar e Pessoal

---

1. ÁREA DE FORMAÇÃO

140. Formação de professores/formadores e ciências da educação; 142. Ciências da Educação

2. ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

EIA, SA / Atlântica Instituto Universitário

3. FORMADOR/A (ES/AS)

Jorge Humberto Dias

4. LOCAL DE REALIZAÇÃO

Microsoft TEAMS da Atlântica

5. FUNDAMENTAÇÃO

A crescente complexidade das exigências profissionais, aliada às responsabilidades familiares e pessoais, tem tornado a conciliação entre estas dimensões um desafio central na vida contemporânea. A promoção do equilíbrio entre trabalho, família e vida pessoal é essencial para o bem-estar individual, a produtividade e a coesão social. Este curso visa sensibilizar e capacitar os participantes para estratégias de conciliação, promovendo uma cultura organizacional mais inclusiva e sustentável.

6. PÚBLICO-ALVO

Docentes e técnicos do ensino superior;

7. Nº FORMANDAS/OS

Mínimo: 8
Máximo: 20

8. CONDIÇÕES EM CASO DE DESISTÊNCIA

Em caso de desistência, o participante deverá comunicar à organização com antecedência mínima de 48 horas.

9. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:
Compreender os desafios e impactos da conciliação (ou falta dela) entre vida profissional, familiar e pessoal.
Identificar fatores organizacionais e individuais que influenciam o equilíbrio entre estas dimensões.
Aplicar estratégias práticas para promover a conciliação no seu contexto pessoal e profissional.
Contribuir para a construção de ambientes de trabalho mais flexíveis e saudáveis.

10.CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

(plano geral da formação, detalhado)

Módulos	Conteúdos
Módulo 1: Enquadramento e Diagnóstico	1.1.Conceitos de conciliação e equilíbrio. 1.2.Impactos na saúde, produtividade e relações interpessoais. 1.3.Barreiras e facilitadores da conciliação.
Módulo 2: Estratégias Individuais e Organizacionais	2.1.Gestão do tempo e definição de prioridades. 2.2.Flexibilidade laboral e políticas de conciliação. 2.3.Comunicação assertiva e negociação de limites.
Módulo 3: Boas Práticas e Plano de Ação	3.1.Exemplos de boas práticas em diferentes contextos. 3.2.Ferramentas de autoavaliação e planeamento. 3.3.Elaboração de um plano pessoal ou institucional de conciliação.

11. ESPAÇOS, EQUIPAMENTOS E RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

Apresentações multimédia.
Guias de reflexão e autoavaliação.
Estudos de caso e vídeos temáticos.
Dinâmicas de grupo e exercícios práticos.

12.MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Online (síncrona), com metodologia ativa e participativa.

13. METODOLOGIA(S) DE FORMAÇÃO

Exposição dialogada para introdução de conceitos.
Dinâmicas de grupo para partilha de experiências.
Estudos de caso para análise crítica de práticas reais.
Reflexão individual com apoio de guias estruturados.
Aprendizagem baseada em problemas (ABP) para resolução de desafios concretos.
Ferramentas digitais colaborativas.

14. DURAÇÃO

6 horas

15. Nº DE SESSÕES

3

16. CRONOGRAMA

Módulo	Dia	Horário
Módulo 1: Enquadramento e Diagnóstico	09/02	19h – 21h
Módulo 2: Estratégias Individuais e Organizacionais	23/02	19h – 21h
Módulo 3: Boas Práticas e Plano de Ação	02/03	19h – 21h

17. CARGA DE TRABALHO

Tempo de contacto presencial/síncrono [h]	6
Tempo de contacto em autonomia [h]	
Tempo de contacto total [h]	6
ECTS (1 ECTS = 25 h de tempo de contacto total)	-

18. CRITÉRIOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

Sendo uma ação de curta duração será avaliação formativa
É obrigatória a presença em 80% das sessões síncronas para obter a certificação

19. BIBLIOGRAFIA DE SUPORTE

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–Family Balance: A Review and Extension of the Literature.
Kossek, E. E., & Lambert, S. J. (2005). Work and Life Integration: Organizational, Cultural, and Individual Perspectives.
Organização Internacional do Trabalho (OIT). Políticas de Conciliação entre Trabalho e Vida Familiar.
OECD (2020). Better Life Index – Work-Life Balance.
Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (Portugal). Guias e estudos sobre conciliação da vida profissional, pessoal e familiar.