

Saúde Mental e Bem-Estar Corporativo

(Presencial, Online ou Híbrido)

Abordagem estratégica sobre como promover a saúde mental nas organizações e criar ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

OBJETIVOS

- Reduzir absentismo e presentismo
- Aumentar o engagement dos colaboradores
- Criar cultura de bem-estar
- Prevenir burnout e ansiedade
- Melhorar a imagem da empresa

Público-Alvo

- Gestores, RH, diretores e líderes empresariais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Conceitos de saúde mental no trabalho
- Sinais de alerta nas equipas
- Estratégias de prevenção
- Papel dos líderes no bem-estar
- Programas de bem-estar corporativo



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa