

Pais em Trabalho Remoto

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso especialmente desenhado para pais e mães que conciliam o teletrabalho com a parentalidade, oferecendo estratégias práticas para equilibrar as duas realidades.

OBJETIVOS

- Reduzir o stress de conciliar trabalho e filhos
- Criar rotinas mais eficazes em casa
- Melhorar a qualidade do tempo com os filhos
- Aumentar a produtividade sem culpa
- Promover o bem-estar familiar

Público-Alvo

- Pais e mães em regime remoto ou híbrido.



Duração

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

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Organização do espaço e tempo em casa
- Gestão de limites com crianças
- Estratégias para dias difíceis
- Comunicação com a equipa/empregador
- Autocuidado dos pais