

Work Life Balance

(Presencial, Online ou Híbrido)

Este curso ajuda os participantes a encontrar um equilíbrio saudável entre as exigências profissionais e a vida pessoal, promovendo maior satisfação, produtividade e bem-estar geral.

OBJETIVOS

- Reduzir o stress e o esgotamento profissional
- Melhorar a qualidade de vida e a satisfação pessoal
- Aumentar a produtividade e o foco no trabalho
- Desenvolver limites saudáveis entre trabalho e vida pessoal
- Promover maior realização e felicidade

Público-Alvo

- Profissionais, gestores, pais e mães em teletrabalho ou regime híbrido.



Duração

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

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Conceitos de equilíbrio trabalho-vida
- Identificação de desequilíbrios pessoais
- Definição de limites e prioridades
- Estratégias de gestão de tempo e energia
- Autocuidado e prevenção de burnout