

FICHA CURSO DE FORMAÇÃO

Designação da Ação de Formação/Curso

Workshop Entre o Trabalho e a Vida Pessoal: Estratégias para um Equilíbrio Saudável

Área de Formação CNAEF

Duração

2 horas

N.º de Ações/ Edições

N.º de Formandos por ação
(se necessário/ aplicável, indicar o n.º máximo)

2

25 formandos

Formador(es)

Cláudia Carmo, Carolina Martins

Ações/Edições	Data de Início	Data de Fim	Carga Horária		Outra
			Teórico-Prática	Seminário	
1	05/02/2026	----	14H30-16H30 (02H00)	Campus de Gambelas	
2	06/02/2026	----	14H30-16H30 (02H00)	Campus da Penha	

Regime:

Presencial:

☒

Online:

☐

Misto:

☐

Breve descrição da ação proposta (para divulgação)

Este workshop oferece um espaço prático e reflexivo para explorar o equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal, com foco nas exigências do quotidiano. Serão abordados fatores que contribuem para o stress e a sobrecarga, sinais de desequilíbrio e estratégias realistas para gerir tempo e energia, definir limites saudáveis, comunicar necessidades e integrar pausas e rotinas de autocuidado. A sessão inclui exercícios simples e ferramentas aplicáveis de imediato, promovendo bem-estar, prevenção do burnout e maior satisfação no dia-a-dia, dentro e fora do trabalho.

Competências e resultados de aprendizagem dos formandos (Objetivos)

Pretende-se que os formandos adquiram competências relativas à identificação de sinais de desequilíbrio entre vida profissional e vida pessoal, gestão de stress e de energia no quotidiano, definição de limites saudáveis e organização de rotinas mais sustentáveis. Visa-se ainda o desenvolvimento de competências de priorização, comunicação assertiva de necessidades, gestão de expectativas e implementação de estratégias de autocuidado e de recuperação, com aplicação prática ao contexto de trabalho e à vida pessoal, contribuindo para a prevenção da sobrecarga e do burnout e para a promoção do bem-estar global.

Conteúdos Programáticos:

1. Enquadramento teórico;
2. Stress, sobrecarga e sinais de alerta;
3. Gestão de energia e de tempo;
4. Limites saudáveis e comunicação assertiva;
5. Recuperação e autocuidado sustentável.

Perfil dos Destinatários

Pessoal não docente da Universidade do Algarve

Modalidades e metodologias formativas

O curso será realizado de forma presencial, pretendendo-se uma participação ativa por parte dos formandos, sendo realizados exercícios práticos relacionados com as matérias.

Metodologias de avaliação dos formandos

Metodologia de avaliação dos resultados do curso

No final da formação será realizado um questionário comum para avaliação de todos os cursos – Modelo da Ualg (GCP) - <https://www.ualg.pt/webform/questionario-de-avaliacao-formacao-interna>