



A NOSSA
MISSÃO
É A SUA
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta
Apartado 7049
3046-901 Coimbra

Tel: 239 800 400

formacao@fbb.pt
fbb.pt/cfbb

linkedin.com/formacao-cfbb
facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto



Produtividade Consciente e Trabalho Remoto

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO



CF
BB

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO



OBJETIVO GERAL

Capacitar os participantes para integrar práticas de produtividade consciente no contexto do trabalho remoto, promovendo eficácia, bem-estar e equilíbrio sustentável entre vida pessoal e profissional.

DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais que desempenham funções em regime remoto ou híbrido, de forma total ou parcial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Desconstruir o conceito tradicional de produtividade
- . Reconhecer os desafios específicos do trabalho remoto
- . Conhecer e implementar ferramentas práticas de produtividade consciente
- . Desenvolver competências de comunicação e definição de limites.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

. Compreender os limites do paradigma clássico centrado na quantidade e na velocidade, introduzindo os princípios da produtividade consciente e sustentável

. Explorar os impactos do trabalho à distância na gestão do tempo, na saúde mental e na coesão das equipas. Identificar fatores críticos de exaustão e dispersão digital

. Aplicar estratégias e técnicas para gerir prioridades, proteger o foco, organizar o tempo de forma intencional e cultivar rotinas restauradoras

. Promover uma cultura de confiança e autonomia, com práticas eficazes de comunicação digital, gestão de expectativas e visibilidade saudável

FORMADOR/A

Sofia Pereira

CARGA HORÁRIA

6 horas (3h+3h)

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

No final do curso os/as participantes devem:

- . Compreender as limitações da produtividade tradicional e adotar uma abordagem mais consciente e sustentável
- . Identificar os principais desafios do trabalho remoto e responder-lhes com estratégias práticas e realistas
- . Utilizar ferramentas eficazes de gestão do tempo, foco e energia em contexto digital
- . Comunicar de forma clara e empática em ambientes remotos, estabelecendo limites saudáveis e promovendo uma cultura de confiança

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação em regime de E-learning

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Expositivo–reflexiva

Atividades práticas individuais e em grupo

Discussão orientada / partilha de experiências

TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação diagnóstica. Avaliação formativa (contínua). Avaliação da satisfação.

RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Computador e projetor multimédia, Flipchart, marcadores e outros materiais de apoio visual, ligação à internet, slides de suporte, materiais complementares.

ESPAÇO E SEUS REQUISITOS

Sala ampla, com cadeiras, com possibilidade de várias disposições (em U ou pequenos grupos).

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

Harvard Business Review. (2017). HBR guide to being more productive. Harvard Business Review Press; Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932;

Mark, G., Vaida, S., & Cardello, A. (2012). "A pace not dictated by electrons": An empirical study of work without email. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 555–564). Association for Computing Machinery;

Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing;

OECD. (2021). *Teleworking in the COVID-19 pandemic: Trends and prospects*. Organisation for Economic Co-operation and Development;

Whillans, A. V. (2020). *Time smart: How to reclaim your time and live a happier life*. Harvard Business Review Press.

CERTIFICAÇÃO

No final do curso, aos formandos que tenham uma assiduidade de 80% será emitido um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria em vigor. O certificado será emitido através da Plataforma SIGO, ficando automaticamente registada a frequência da formação no Passaporte Qualifica.

ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto

Em parceria com Sowise Time Lab

ENQUADRAMENTO