

CURSO	BOAS PRÁTICAS DE TELETRABALHO
ÁREA DE FORMAÇÃO	345 – GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO
FORMA DE ORGANIZAÇÃO	ONLINE
MODALIDADE	CONTÍNUA
DURAÇÃO	6H (2 ½ DIAS 3H/ CADA)
CALENDARIZAÇÃO	18 DE NOVEMBRO, MÓD. 1 DAS 09H30 ÀS 10H30 E MÓD. 2 DAS 11H ÀS 13H 20 DE NOVEMBRO, MÓD. 3 DAS 09H30 ÀS 10H30 E MÓD. 4 DAS 11H ÀS 13H
DESTINATÁRIOS/ PRÉ-REQUISITOS	Trabalhadores do IST, que se encontrem em situação de Teletrabalho ou que pretendam proceder ao pedido de Teletrabalho.
LIMITE PARTICIPANTES	Entre 7 a 60 participantes.

OBJETIVOS GERAIS

No final da formação os formandos deverão ter adquirido conhecimentos e competências por forma a conseguirem gerir de forma mais adequada e eficaz a situação de teletrabalho.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	CARGA HORÁRIA	FORMADORES
1. Teletrabalho <ul style="list-style-type: none"> • Conceito e caracterização; • Enquadramento Legal, regime e modalidades; • Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores. 	1h	António Sol (NTB)
2. Desempenho Profissional e Bem-estar em contexto de teletrabalho <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho; • Gestão do Tempo vs gestão de tarefas e prioridades; • Liderar equipas à distância; • Impacto na vida do trabalhador; • Conciliação da vida profissional e pessoal. 	2h	Ana Lúcia Coelho (NFD)
3. Boas Práticas na Organização do Espaço de Trabalho <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação de Riscos; • Gestão do Espaço: condições ergonómicas adaptadas; • Ambiente de trabalho: iluminação, temperatura, ruído; • Abordagens Preventivas/ Protetoras. 	1h	Dina Davide (NFD) Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho
4. Tecnologias e Ferramentas digitais <ul style="list-style-type: none"> • Controlo e proteção de dados pessoais; • Drives de Partilha: <i>Google Drive</i>, <i>One Drive</i> e <i>Drive</i> do Técnico. • Gestão de Ferramentas: Cliente de e-mail, Calendário e Tarefas; • Realização de reuniões e/ou eventos (à distância e/ou presenciais). 	2h	Pedro Sanches (NE)

METODOLOGIA DA FORMAÇÃO

Expositiva, Interrogativa e Ativa.

RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

Apresentação em *PowerPoint*.

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Computador com aplicação Zoom, câmara e headsets.