

Gestão da Saúde e Bem-Estar Organizacional

A Pós-Graduação em Gestão da Saúde e Bem-Estar Organizacional da PUCPR forma profissionais moldados para liderar e inovar em diversas áreas interligadas à gestão de pessoas, saúde mental e qualidade de vida no ambiente de trabalho. Essa é uma resposta estratégica à crescente valorização do bem-estar dos colaboradores no ambiente de trabalho, bem como à demanda por profissionais aptos a lidar de forma eficaz com essas questões dentro das organizações.

O curso tem como objetivo capacitar os participantes para planejar e implementar políticas e práticas que promovam a saúde e o bem-estar dos funcionários, desenvolvendo habilidades essenciais em liderança, gestão de mudanças, promoção da saúde mental e gestão de programas de bem-estar. Ao longo do programa, os alunos serão capacitados para compreender a importância da saúde física, mental e emocional no contexto do desempenho no ambiente de trabalho. Eles aprenderão estratégias e ferramentas para promover uma cultura organizacional que valorize a saúde integral dos colaboradores, reconhecendo que o bem-estar dos funcionários é fundamental para o sucesso e a sustentabilidade das organizações. Com uma abordagem holística, o curso abrangerá temas como avaliação de riscos à saúde, desenvolvimento de programas de prevenção e intervenção, gestão de estresse e resiliência, além de explorar as melhores práticas em saúde ocupacional e qualidade de vida no trabalho. Os participantes serão incentivados a desenvolverem projetos práticos que abordem desafios reais enfrentados pelas organizações, fornecendo-lhes as habilidades necessárias para liderar iniciativas de saúde e bem-estar com impacto positivo tanto para os colaboradores quanto para os resultados organizacionais. Com uma combinação de teoria e prática, este curso oferece uma oportunidade única para profissionais que buscam se destacar em um campo cada vez mais importante e estratégico para o sucesso das organizações modernas.

O profissional formado neste curso é capacitado para assumir papéis de liderança empática, promovendo um ambiente de trabalho saudável, inclusivo e produtivo. Um dos pilares desse perfil é a habilidade de liderar com empatia, compreendendo e valorizando as necessidades individuais dos colaboradores.

Após realizar as disciplinas do primeiro módulo, os pós-graduandos serão capazes de demonstrar uma compreensão aprofundada dos princípios da liderança empática e inclusiva, aplicando habilidades de comunicação, empatia e inteligência emocional para liderar equipes de forma eficaz. Eles serão capazes de reconhecer e valorizar as diferentes experiências e perspectivas dos colaboradores, promovendo um ambiente de trabalho que celebra a diversidade e promove o respeito mútuo. Além disso, serão capazes de gerenciar conflitos de forma construtiva, promovendo a resolução pacífica de disputas e o fortalecimento das relações interpessoais dentro da organização. E, ao finalizarem as disciplinas do módulo 2, os participantes serão capazes de desenvolver e implementar estratégias abrangentes de bem-estar organizacional, alinhadas com as melhores práticas e as necessidades específicas de suas organizações. Eles serão capazes de identificar fatores de risco à saúde e ao bem-estar dos colaboradores, implementando políticas e práticas que promovam a saúde física, mental e emocional no ambiente de trabalho. Além disso, serão capazes de avaliar o impacto das iniciativas de bem-estar organizacional, ajustando e aprimorando as estratégias conforme necessário para maximizar os resultados e o engajamento dos colaboradores.

Público-Alvo A pós-graduação em Gestão de Saúde e Bem-estar Organizacional da PUCPR é recomendada para profissionais engajados em promover um ambiente de trabalho saudável, inclusivo e produtivo em suas organizações.

Gestores de Recursos Humanos (RH) e Desenvolvimento Humano Organizacional (DHO), líderes empresariais que reconhecem a importância de desenvolver competências de liderança e gestão que promovam o bem-estar dos colaboradores, consultores organizacionais e coaches interessados em oferecer suporte às organizações no desenvolvimento de uma cultura de cuidado e bem-estar, técnicos em segurança do trabalho que reconhecem a importância de integrar a saúde e o bem-estar dos colaboradores às práticas de segurança no trabalho.

Em resumo, o público-alvo desta pós-graduação é composto por profissionais comprometidos em promover uma cultura de cuidado e bem-estar nas organizações, reconhecendo que o bem-estar dos colaboradores é fundamental

para o sucesso e a sustentabilidade a longo prazo das empresas.

Campus:

Curitiba

Modalidade:

EAD

Formato:

Aula Online ao Vivo

Duracao:

15 meses

Periodicidade:

Quinzenal

Mensalidade:

R\$ 449.00

Inscricao:

[Clique aqui](#)

Disciplinas

Ética

Analisar os problemas éticos atuais, privilegiando controvérsias relacionadas às atividades profissionais. Ao final, os alunos serão capazes de tomar decisões responsáveis e sustentáveis, de acordo com princípios éticos.

Programação Neurolinguística

Esta disciplina visa fornecer aos participantes uma compreensão abrangente dos princípios e técnicas fundamentais da Programação Neurolinguística (PNL) e sua aplicação no contexto organizacional. Os alunos serão introduzidos aos conceitos básicos da PNL, incluindo a modelagem de excelência, comunicação eficaz, e influência comportamental. Serão exploradas as principais técnicas da PNL, tais como ancoragem, reenquadramento, e padrões de linguagem, com ênfase na sua utilização para promover o bem-estar e o desenvolvimento pessoal e profissional. Além disso, serão discutidas as aplicações específicas da PNL na liderança, gestão de equipes, e resolução de conflitos no ambiente de trabalho.

Abordagem Ampliada da Saúde Mental

Esta disciplina visa fornecer uma compreensão abrangente da saúde mental no contexto organizacional, explorando os principais conceitos, teorias e práticas relacionadas ao bem-estar psicológico dos colaboradores. Serão discutidos temas como estresse ocupacional, ansiedade, depressão, burnout e outros transtornos mentais comuns no ambiente de trabalho. Serão exploradas estratégias de promoção da saúde mental, prevenção de doenças psicológicas e intervenção em situações de crise. Além disso, serão abordadas questões de estigma, inclusão e diversidade no contexto da saúde mental no trabalho.

Estresse e Burnout

Nesta disciplina, serão explorados os conceitos de estresse e burnout no contexto organizacional, bem como suas causas, consequências e estratégias de prevenção e intervenção. Serão discutidos os principais fatores desencadeantes do estresse no trabalho, incluindo carga de trabalho excessiva, falta de autonomia, conflitos interpessoais e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional. Serão abordadas as características do burnout, como exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, bem como suas implicações para a saúde mental e o desempenho no trabalho. Serão apresentadas técnicas e ferramentas para identificar, avaliar e gerenciar o estresse e o burnout, tanto a nível individual quanto organizacional.

Atividade física e qualidade de vida

Nesta disciplina, serão exploradas as relações entre atividade física, saúde e qualidade de vida, com foco no contexto organizacional. Serão abordados os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde física e mental dos colaboradores, bem como sua influência na produtividade, satisfação no trabalho e clima organizacional. Serão discutidas as diretrizes para a promoção da atividade física no ambiente de trabalho, incluindo estratégias de sensibilização, incentivo e criação de ambientes favoráveis à prática de exercícios. Serão apresentadas técnicas de avaliação e monitoramento da atividade física e seus efeitos sobre a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores, assim como intervenções para promover hábitos saudáveis de vida e prevenir doenças crônicas relacionadas ao sedentarismo.

Abordagem de diversidade e inclusão

Nesta disciplina, serão exploradas as teorias, práticas e desafios relacionados à diversidade e inclusão no ambiente organizacional. Serão discutidos os conceitos fundamentais de diversidade, equidade e inclusão, bem como as dimensões da diversidade, incluindo gênero, etnia, idade, orientação sexual, habilidades físicas e mentais, entre outras. Será analisado o impacto da diversidade e inclusão no desempenho organizacional, inovação, criatividade e clima organizacional. Serão apresentadas estratégias para promover uma cultura de respeito, valorização da diversidade e inclusão no local de trabalho, incluindo políticas, programas e práticas de recrutamento, seleção, desenvolvimento e retenção de talentos diversos. Serão abordados também os desafios e oportunidades relacionados à gestão da diversidade e inclusão em ambientes organizacionais diversos.

Liderança Empática

Esta disciplina aborda os princípios e práticas da liderança empática no contexto organizacional, com foco no desenvolvimento de habilidades de comunicação, empatia e inteligência emocional. Serão discutidos os fundamentos da liderança empática, incluindo a importância da escuta ativa, compreensão das emoções dos outros e adaptação do estilo de liderança às necessidades individuais dos colaboradores. Serão exploradas as características e comportamentos dos líderes empáticos, bem como suas implicações para o engajamento, motivação e desempenho da equipe. Serão apresentadas estratégias e técnicas para desenvolver e aprimorar a liderança empática, incluindo o feedback construtivo, a resolução de conflitos e o reconhecimento e valorização das contribuições individuais dos membros da equipe.

Gestão de tempo e produtividade

Esta disciplina aborda os princípios e técnicas da gestão eficaz do tempo e da produtividade no contexto pessoal e profissional. Serão discutidos os conceitos de tempo, priorização de tarefas e administração do tempo, bem como as causas e consequências da procrastinação e da falta de organização. Serão apresentadas estratégias e ferramentas para identificar e eliminar desperdiçadores de tempo, estabelecer metas e objetivos claros, e desenvolver hábitos e rotinas que promovam a eficiência e a produtividade. Serão abordadas também técnicas de delegação, gerenciamento de projetos e tomada de decisões para otimizar o uso do tempo e alcançar resultados satisfatórios.

Equilíbrio de Vida Pessoal e Profissional

Esta disciplina aborda os desafios e estratégias para alcançar um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. Serão discutidos os impactos do desequilíbrio entre vida pessoal e profissional na saúde física, mental e emocional, bem como na qualidade de vida e satisfação geral. Serão apresentadas estratégias para identificar e gerenciar o estresse, estabelecer limites saudáveis, e integrar as diversas áreas da vida de forma harmoniosa. Serão abordados também temas como flexibilidade no trabalho, apoio social, e autocuidado, visando promover um estilo de vida equilibrado e sustentável.

Ferramentas de organização

Esta disciplina aborda as principais ferramentas e técnicas de organização pessoal e profissional, com foco na gestão eficaz de tarefas, informações e tempo. Serão apresentadas e exploradas diversas ferramentas disponíveis para auxiliar na organização e produtividade, incluindo aplicativos de gestão de tarefas, agendas eletrônicas, ferramentas de colaboração online, softwares de gerenciamento de projetos, entre outros. Serão discutidas as características, funcionalidades e melhores práticas de uso de cada ferramenta, bem como sua aplicação em diferentes contextos e necessidades. Serão abordadas também estratégias para integrar e otimizar o uso dessas ferramentas, visando melhorar a eficiência e a eficácia na realização de atividades pessoais e profissionais.

Prevenção de suicídio

Esta disciplina aborda estratégias de prevenção de suicídio no contexto organizacional, visando identificar fatores de risco, promover a saúde mental e oferecer suporte adequado aos colaboradores em situação de vulnerabilidade. Serão discutidos os principais fatores de risco e proteção para o suicídio, incluindo transtornos mentais, estresse ocupacional, isolamento social, entre outros. Serão apresentadas estratégias para identificar sinais de alerta e intervenções de emergência, bem como programas de sensibilização e treinamento para capacitar os profissionais a lidar com situações de crise. Será abordada também a importância da criação de uma cultura organizacional que promova a saúde mental, o apoio mútuo e a busca de ajuda profissional quando necessário.

Segurança Psicológica

Esta disciplina aborda o conceito de segurança psicológica no ambiente de trabalho e sua importância para o bem-estar e desempenho dos colaboradores. Serão discutidos os fundamentos teóricos da segurança psicológica, incluindo confiança, respeito, abertura e responsabilidade mútua. Serão apresentadas estratégias para promover a segurança psicológica no ambiente de trabalho, incluindo comunicação eficaz, feedback construtivo, gestão de conflitos e reconhecimento das contribuições individuais. Será abordada também a relação entre segurança psicológica, liderança empática e cultura organizacional, visando criar um ambiente de trabalho inclusivo, colaborativo e que promova o desenvolvimento pessoal e profissional dos colaboradores.

Gestão e Prevenção do Assédio Moral e Sexual nas Empresas

Esta disciplina aborda a gestão e prevenção do assédio moral e sexual no ambiente corporativo, visando promover um ambiente de trabalho seguro, respeitoso e inclusivo. Serão discutidas as definições e características do assédio moral e sexual, assim como suas consequências para os colaboradores e para a organização como um todo. Serão apresentadas estratégias para identificar, prevenir e lidar com casos de assédio, incluindo políticas, procedimentos de denúncia, investigação e intervenção. Será abordada também a importância da conscientização, treinamento e cultura organizacional que valorize o respeito, a dignidade e a igualdade de tratamento entre todos os colaboradores.

Conflitos Geracionais

Esta disciplina aborda os conflitos geracionais no ambiente de trabalho, explorando as diferenças de valores, expectativas e estilos de trabalho entre diferentes gerações. Serão discutidas as características das gerações Baby Boomers, X, Y (Millennials) e Z, e como essas diferenças podem levar a conflitos e desafios de comunicação e colaboração. Serão apresentadas estratégias para compreender e gerenciar os conflitos geracionais, incluindo o estabelecimento de pontes de comunicação, reconhecimento das contribuições únicas de cada geração e promoção de um ambiente de trabalho inclusivo e colaborativo.

Cultura de Cuidado Empresarial: Estratégias para uma Organização Colaborativa e Saudável

Esta disciplina aborda a importância da cultura de cuidado empresarial para promover um ambiente de trabalho colaborativo, saudável e produtivo. Serão discutidas as características de uma cultura de cuidado, incluindo o apoio mútuo, o respeito, a confiança e a valorização do bem-estar dos colaboradores. Serão apresentadas estratégias para promover e sustentar uma cultura de cuidado dentro da organização, incluindo políticas e práticas de apoio aos colaboradores, programas de desenvolvimento pessoal e profissional, e liderança empática e inspiradora. Será abordada também a relação entre cultura de cuidado, engajamento dos colaboradores e desempenho organizacional.

Bem-Estar Organizacional e Gestão de Crises

Nesta disciplina, serão explorados os conceitos de bem-estar organizacional e gestão de crises, abordando estratégias

para promover o equilíbrio entre a saúde dos colaboradores e a resiliência organizacional. Serão discutidos os componentes do bem-estar organizacional, incluindo saúde física, mental e emocional, satisfação no trabalho e engajamento dos colaboradores. Serão apresentadas estratégias para identificar e abordar potenciais fontes de estresse e insatisfação no trabalho, bem como para promover uma cultura de apoio mútuo, resiliência e adaptação diante de crises e desafios organizacionais. Serão abordadas também técnicas de gerenciamento de crises, incluindo comunicação eficaz, tomada de decisões sob pressão e planejamento de contingências.

Introversos e Extroversos: Gestão de Seres Humanos

Esta disciplina aborda a gestão de seres humanos considerando as diferenças individuais de personalidade, com foco na gestão eficaz de introversos e extroversos no ambiente de trabalho. Serão discutidas as características e necessidades específicas de introversos e extroversos, incluindo preferências de comunicação, estilos de trabalho, interação social e tomada de decisões. Serão apresentadas estratégias para reconhecer e valorizar as contribuições únicas de cada tipo de personalidade, promover um ambiente de trabalho inclusivo e colaborativo, e maximizar o engajamento e a produtividade de todos os colaboradores, independentemente de seu perfil de personalidade.

Ferramentas Humanas

Nesta disciplina, serão apresentadas e discutidas diversas ferramentas e abordagens para a gestão eficaz de pessoas no ambiente organizacional. Serão exploradas ferramentas de avaliação de personalidade, habilidades e competências, bem como técnicas de desenvolvimento pessoal e profissional. Serão abordadas também estratégias para o recrutamento, seleção, treinamento e desenvolvimento de talentos, visando maximizar o potencial humano e o desempenho organizacional. Serão discutidos ainda temas como coaching, mentoring, feedback e reconhecimento, como ferramentas fundamentais para promover o crescimento e o sucesso dos colaboradores e da organização como um todo.