

# Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas

Criada em 2020-05-22

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas

CÓDIGO DA UFCD: 10746

CARGA HORÁRIA: 25 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 2.25

## Objetivos

- Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho.
- Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal.
- Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação.
- Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas

# Gestão de stress e gestão de conflitos

Criada em 2008-03-07

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Gestão de stress e gestão de conflitos

CÓDIGO DA UFCD: 4651

CARGA HORÁRIA: 25 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 2.25

## Objetivos

- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stress no local de trabalho.
- Identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao stress.
- Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do stress.
- Desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis.
- Identificar meios de atuação assertiva perante situações de conflito, assim como potenciar nos outros comportamentos construtivos.
  - Técnicas de relaxamento e meditação
  - Gestão de conflitos
  - Relações interpessoais e o conflito
  - Diferentes tipos de conflitos
  - Fontes e rastilhos de conflito
  - Conflito enquanto processo
  - Estilos pessoais de gestão de conflitos
  - Conflito como oportunidade
  - Guia para a navegação em situações de conflito: estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros

## Literacia digital - iniciação

Criada em 2019-10-15

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Literacia digital - iniciação

CÓDIGO DA UFCD: 10526

CARGA HORÁRIA: 25 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 2.25

## Objetivos

- Operar com o computador.
- Navegar na internet.
- Gerir uma caixa de correio eletrónica.
- Interagir através de plataformas.
- Proteger a identidade, privacidade e os dados pessoais em ambientes digitais.
- Proteção dos dados pessoais

# Teletrabalho

Criada em 2020-07-22

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Teletrabalho

CÓDIGO DA UFCD: 10759

CARGA HORÁRIA: 25 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 2.25

## Objetivos

- Reconhecer o enquadramento legal, as modalidades de teletrabalho e o seu impacto para a organização e trabalhadores/as.
- Identificar o perfil e papel do/a teletrabalhador/a no contexto dos novos desafios laborais e ocupacionais e das políticas organizacionais.
- Identificar e selecionar ferramentas e plataformas tecnológicas de apoio ao trabalho remoto.
- Adaptar o ambiente de trabalho remoto ao regime de trabalho à distância e implementar estratégias de comunicação, produtividade, motivação e de confiança em ambiente colaborativo.
- Aplicar as normas de segurança, confidencialidade e proteção de dados organizacionais nos processos de comunicação e informação em regime de teletrabalho.
- Planear e organizar o dia de trabalho em regime de teletrabalho, assegurando a conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar.