



New

Full Digital

## Teletrabalho e colaboração eficaz à distância

Beneficiar das potencialidades do teletrabalho e manter níveis de desempenho

 À distância

Duração : 8 horas

Referência : 1283

Preço : 750,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 2.000,00 € + IVA

O contexto de mudança em que nos encontramos permite que possamos trabalhar a partir de qualquer lugar no mundo, bastando para isso uma ligação à Internet. Possuir os meios apropriados e tomar as medidas adequadas é a chave para beneficiar das potencialidades do teletrabalho e conseguir assim um desempenho pleno.

### Objetivos

No final deste percurso de aprendizagem os participantes deverão ser capazes de:

- Dominar as ferramentas-chave para transformar uma parte do espaço pessoal em profissional;
- Conhecer as recomendações de prevenção para os riscos profissionais;
- Aplicar as regras básicas de organização para trabalhar em casa;
- Identificar as ferramentas essenciais para otimizar o teletrabalho a partir de casa.

### Destinatários

- Profissionais que pretendem transformar a sua casa no seu ambiente de trabalho e que pretendam otimizar o seu desempenho e conhecer as ferramentas de teletrabalho disponíveis no mercado, bem como todos os que encarem o teletrabalho como uma oportunidade e que queiram saber mais sobre esta nova realidade.

### Percurso de aprendizagem

#### 1ª Classe Virtual (0h30m)

- Apresentar o percurso de aprendizagem.
- Comprometer os participantes no seu processo de desenvolvimento.

#### Aprendizagem online (1h30m)

Disponibilização de vídeos, estudos de caso, artigos e/ou tutoriais:

- O novo ambiente de trabalho
- Organização do trabalho
- O que dizem as medidas de prevenção sobre o local de trabalho?
  - Transformar o local de trabalho de acordo com os critérios de Prevenção dos Riscos Profissionais
- Tutoriais Microsoft Office 365:
  - Sharepoint
  - OneDrive

- Teams
- Planner

### Aplicação da aprendizagem

- Desafios de aplicação prática: aumentar o comprometimento com o percurso de aprendizagem e estimular a transferência da aprendizagem para o seu contexto real.

\* Estes desafios ocorrem entre todas as etapas do percurso de aprendizagem (classes virtuais e aprendizagem online), até à sua conclusão.

### 2ª Classe Virtual (3h00)

- Transformar o ambiente de trabalho de acordo com as medidas de Prevenção dos Riscos Profissionais:
  - Postura corporal;
  - Luminosidade e ruído;
  - Fadiga visual e concentração;
  - Período de atividade e de descanso de acordo com as medidas de Prevenção dos Riscos Profissionais;
  - Exercícios de transformação.
- Otimizar o teletrabalho e gerir prioridades:
  - Organização do tempo e das tarefas;
  - Trabalhar com crianças;
  - Soluções para organizar o espaço (partilhado por si e por outros em casa);
  - Utilização do e-mail, telemóvel, reuniões...
- Desenvolvimento de casos práticos:
  - Sharepoint;
  - OneDrive;
  - Teams;
  - Planner;
- Definir Planos de Ação Individuais.

### Aprendizagem online (2h00m)

Disponibilização de vídeos, estudos de caso, artigos, exercícios e/ou tutoriais:

- Implementação prática de medidas de Prevenção dos Riscos Profissionais e das medidas de gestão.

### 3ª Classe Virtual (1h00m)

- Efetuar o balanço dos trabalhos realizados à distância e do plano de ação compromisso
- Consolidar e partilhar boas práticas obtidas com os desafios de implementação.

## Métodos pedagógicos

- Este percurso preconiza o envolvimento ativo e constante do participante através de vários desafios, quer à distância quer nas classes virtuais. Combina diversificadas metodologias para potenciar a performance no contexto de trabalho: estudos de caso, classes virtuais entre todos os participantes e o especialista Cegoc, e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.