

10759 – Teletrabalho

Modalidade de Formação: Formação Modular Certificada

Forma de Organização: Formação a distância

Carga Horária: 25 horas

Destinatários

Adultos ativos (empregados ou desempregados) com idade igual ou superior a 18 anos que necessitam desta formação para o exercício das respetivas funções e/ou requalificação profissional.

Enquadramento

As formações modulares, integradas no âmbito da formação contínua de ativos, dão a possibilidade aos adultos de adquirir mais competências escolares e profissionais, com vista a uma (re) inserção ou progressão no mercado de trabalho e/ou adaptação aos processos de melhoria organizacional.

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.

Conteúdos

Icebreak de apresentação

Teletrabalho

Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção

Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação

Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores

Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade

Competências do/a teletrabalhador/a

Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho

Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital

Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho

Gestão da confiança

- Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
- Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
- Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
- Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais

Gestão da distância

- Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
- Reorganização dos locais e horários de trabalho
- Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
- Motivação e feedback

- Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
- Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
- Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
- Controlo e proteção de dados pessoais
- Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
- Assistência técnica remota

Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)

Formação e desenvolvimento de novas competências

Transformação digital – novas formas de trabalho

Desempenho profissional em regime de teletrabalho

Organização do trabalho

Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído

Espaço de e para o teletrabalho

Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho

Pausas programadas

Riscos profissionais e psicossociais

- Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
- Avaliação e controlo de riscos
- Acidentes de trabalho

Gestão do isolamento

Avaliação e encerramento

Avaliação: Qualitativa - Formativa e Sumativa

Metodologias: Método expositivo, participativo, trabalho prático

Regime de Assiduidade: As faltas não podem exceder 10% do total das horas de formação