

BIP ISCSP-ULisboa

SAÚDE E BEM-ESTAR NO TRABALHO: DESAFIOS, ENCRUZILHADAS E CAMINHOS

1.ª EDIÇÃO

UNIVERSIDADE ORGANIZADORA

Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa

Coordenação Científica: Sónia P. Gonçalves, Professora Auxiliar

Coordenação Técnica: Pedro Lagos de Abreu, Coordenador da Área de Cooperação e Desenvolvimento

Coordenação Administrativa: Gonçalo Marques e Inês Rodrigues, Mobilidade Académica da Área de Cooperação e Desenvolvimento

UNIVERSIDADES PARCEIRAS

- Universitat de Léon, Espanha (Professora Maria Reyes, mrmarb@unileon.es)
- Universitat de Málaga, Facultad de Ciencias de la Comunicación (Professor Alejandro Álvarez Nobell: aan@uma.es; movilidadpasdi@uma.es)
- Universitat de Turin (Professora Chiara Ghislieri, chiara.ghislieri@unito.it)
- Universitas Mercatorum de Roma, Itália (Professora Valentina Aniballi, v.aniballi@unimercatorum.it)

DESTINATÁRIOS

Estudantes de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento das áreas Gestão de Recursos Humanos, Relações Laborais, Direito, Psicologia e/ou Comunicação (entre 15 e 20 participantes total).

DURAÇÃO

75 horas total: 18 horas virtuais assíncronas e 14 horas presenciais no ISCSP-ULisboa, Portugal. 41 horas de trabalho autónomo do estudante. 2 horas virtuais síncronas.

Início do programa: 17 de maio de 2024, 11:00 (Espanha e Itália), 10:00 (Portugal), em sessão online síncrona.

AVALIAÇÃO

Teste de escolha múltipla a ser disponibilizado e realizado no dia 10 de junho de 2024 referente aos conteúdos dos temas online (30%) e um trabalho escrito com a análise de um estudo de caso a ser submetido no Moodle até dia 5 de julho de 2024 (70%).

Atribuição de 3 ECTS a quem obtiver aproveitamento em ambos os elementos avaliativos, com emissão de Certidão de Conclusão com a média ponderada final dos dois elementos de avaliação.

PROGRAMA DA COMPONENTE ONLINE

17 a 31 de maio de 2024

PROGRAMA	FORMADOR
17 de maio de 2024 Opening Session 10h00 – 10h30 (hora de PT)	Sónia P. Gonçalves Pedro Lagos de Abreu
Tema 1 Conceitos e Modelos de Saúde e Bem-estar no Trabalho e Organizações Saudáveis	Sónia P. Gonçalves
Tema 2 A saúde mental em Portugal	Tânia Gaspar
Tema 3 Riscos psicossociais	Sónia P. Gonçalves
Tema 4 Assédio no Trabalho	Bernardo Coelho
Tema 5 Burnout	Sónia P. Gonçalves
Tema 6 O espaço físico como promotor do bem-estar no trabalho	Ana Porfírio

Os 6 temas elencados estarão disponíveis na Plataforma de e-learning (Moodle) do ISCSP-ULisboa de 17 a 31 de maio de 2024, devendo os alunos aceder aos mesmos para depois realizarem a avaliação correspondente, no dia 10 de junho de 2024.

FORMADORES

Sónia P. Gonçalves

Professora Auxiliar do ISCSP-ULisboa

Tânia Gaspar

Coordenadora do Laboratório Português de Ambientes de Trabalho Saudáveis, Professora Associada da Universidade Lusófona

Bernardo Coelho

Professor Auxiliar Convidado do ISCSP-ULisboa, Investigador CIEG

Ana Porfírio

Diretora de Recursos Humanos da Jaba-Recordati, Doutoranda do ISCSP-ULisboa

Pedro Lagos de Abreu

Coordenador da Área de Cooperação e Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

PROGRAMA DA COMPONENTE PRESENCIAL

17 a 21 de junho de 2024

DIA	HORÁRIO	PROGRAMA	LOCAL	FORMADOR
17 de junho	10h00	Recepção institucional <i>Morning cocktail</i>	ISCSP-ULisboa	Sónia P. Gonçalves Pedro Lagos de Abreu Gonçalo Marques Inês Rodrigues
	10h45-11h45	Visita às instalações	ISCSP-ULisboa	Gonçalo Marques Inês Rodrigues
	11h45-13h45	<i>Free time</i> Almoço	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Actividade de <i>Lego Serious Play</i> sobre ambientes de trabalho saudáveis	ISCSP-ULisboa	Sónia P. Gonçalves
18 de junho	10h00-11h00	Workshop com o Ponto Focal da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, Autoridade para as Condições do Trabalho	<i>A definir</i>	Emília Telo
	11h15-12h15	Workshop sobre avaliação de riscos profissionais (ferramenta OIRA)	<i>A definir</i>	Isabel Nunes
	12h30-13h45	Almoço	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Visita a Belém (e degustação de Pastéis de Belém)	Belém, Lisboa	Gonçalo Marques Inês Rodrigues
19 de junho	10h00-11h00	Palestra sobre o trabalho desenvolvido na ULisboa ao nível do bem-estar e da saúde mental	Reitoria da Universidade de Lisboa	Maria José Chambel
	11h15-12h15	Palestra com a Direção Geral de Saúde, Programa Nacional de Saúde Ocupacional	Reitoria da Universidade de Lisboa	José Nogueira Sandra Moreira
	12h30-13h45	Almoço	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Visita ao Museu Nacional de História Natural e da Ciência e Jardim Botânico, com apresentação do Projeto de Saúde Mental	Museu Nacional de História Natural e da Ciência	Ana Raquel Barata
20 de junho	10h00-11h00	Palestra sobre Felicidade Organizacional	Anfiteatro Keil do Amaral Parque Florestal de Monsanto	Georg Dutshke (ou representante da equipa Happiness Works)
	11h15-12h15	Palestra sobre Psicologia Positiva e saúde mental	Anfiteatro Keil do Amaral Parque Florestal de Monsanto	Helena Marujo
	12h30-13h45	Almoço	ISCSP-ULisboa	-

	14h00-16h00	Visita à PHC sobre programas de bem-estar no trabalho	Tagus Park, Porto Salvo	Inês Amaral
21 de junho	10h00-11h00	Palestra sobre estratégias individuais de promoção da saúde mental	ISCSP-ULisboa	Catarina Rivero
	11h15-12h15	Workshop de <i>Mindfulness</i>	ISCSP-ULisboa	Thiago Monteiro Paiva
	12h30-13h45	Almoço	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Viagem de campo: Sintra	Sintra	Gonçalo Marques Inês Rodrigues

FORMADORES

Sónia P. Gonçalves

Professora Auxiliar do ISCSP-ULisboa

Isabel Nunes

Técnica Superior da Autoridade para as Condições do Trabalho

Emília Telo

Coordenadora do Ponto Focal da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, Autoridade para as Condições do Trabalho

Maria José Chambel

Pró-Reitora da Universidade de Lisboa, Professora Catedrática da FP-ULisboa

Georg Dutshke

Professor Associado da Universidade Atlântica, Investigador integrado do CAPP e Fundador do *Happiness Works*

Helena Marujo

Professora Associada do ISCSP-ULisboa

Catarina Rivero

Psicóloga, Professora Auxiliar Convidado do ISCSP-ULisboa

Thiago Monteiro Paiva

Psicólogo

Pedro Lagos de Abreu

Coordenador da Área de Cooperação e Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa

Gonçalo Marques

Técnico Superior da Mobilidade Académica da Área de Cooperação e Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa

Inês Rodrigues

Técnica Superior da Mobilidade Académica da Área de Cooperação e Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa

BIP ISCSP-ULisboa

HEALTH AND WELL-BEING AT WORK: CHALLENGES, CROSSROADS, AND PATHWAYS

1ST EDITION

HOST UNIVERSITY

Institute of Social and Political Sciences of the University of Lisbon

Scientific Coordination: Sónia P. Gonçalves, Assistant Professor

Technical Coordination: Pedro Lagos de Abreu, Cooperation and Development Area Coordinator

Administrative Coordination: Gonçalo Marques e Inês Rodrigues, Mobility Office at the Cooperation and Development Area

PARTNER UNIVERSITIES

- Universitat de Léon, Espanha (Professor Maria Reyes, mrmarb@unileon.es)
- Universitat de Málaga, Facultad de Ciencias de la Comunicación (Professor Alejandro Álvarez Nobell: aan@uma.es; movilidadpaspdi@uma.es)
- Universitat de Turin (Professor Chiara Ghislieri, chiara.ghislieri@unito.it)
- Universitas Mercatorum de Roma, Itália (Professor Valentina Anibaldi, v.anibaldi@unimercatorum.it)

PARTICIPANTS

Bachelor, Master and Ph.D. students in the fields of Human Resource Management, Labor Relations, Law, Psychology and/or Communication (15 to 20 participants).

DURATION

Total of 75 hours: 18 asynchronous virtual hours and 14 hours on sight at ISCSP-ULisboa.

41 hours of autonomous student work. 2 synchronous virtual hours.

Program start: May 17th, 2024, 11:00 (Spain and Italy), 10:00 (Portugal), in a synchronous online session.

ASSESSMENT

Multiple-choice test to be provided and taken on the 10th of June 2024, related to the online topics (30%), and a written assignment analyzing a case study to be submitted on Moodle by the 5th of July 2024 (70%).

3 ECTS credits will be awarded to those who pass both assessment elements, with the issue of a Certificate with the average of the two evaluation elements.

ONLINE PROGRAM
May 17th to May 31st 2024

PROGRAM	PROGRAM INSTRUCTOR
May 17th 2024 Opening Session 10:00 – 10:30 (PT time)	Sónia P. Gonçalves Pedro Lagos de Abreu
Theme 1 Concepts and Models of Health and Well-being at Work and Healthy Organization	Sónia P. Gonçalves
Theme 2 Mental Health in Portugal	Tânia Gaspar
Theme 3 Psychosocial Risks	Sónia P. Gonçalves
Theme 4 Workplace Harassment	Bernardo Coelho
Theme 5 Burnout	Sónia P. Gonçalves
Theme 6 Physical Space as a Promoter of Well-being at Work	Ana Porfírio

The six themes mentioned will be available at ISCSP-ULisboa e-learning platform (Moodle) from May 17th to May 31st 2024. Students should access them to complete the corresponding assessment on the 10th of June 2024.

STAFF

Sónia P. Gonçalves

Assistant Professor at ISCSP-ULisboa

Tânia Gaspar

Coordinator of the Portuguese Laboratory for Healthy Work Environments, Associate Professor at Lusófona University

Bernardo Coelho

Assistant Professor at ISCSP-ULisboa, CIEG Researcher

Ana Porfírio

Human Resources Director at Jaba-Recordati, Ph.D. student at ISCSP-ULisboa

Pedro Lagos de Abreu

Coordinator of the Cooperation and Development Area at ISCSP-ULisboa



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

ON SIGHT PROGRAM

June 17th to June 21st 2024

DAY	SCHEDULE	PROGRAM	PLACE	STAFF
17 th June	10h00	Institutional Reception <i>Morning cocktail</i>	ISCSP-ULisboa	Sónia P. Gonçalves Pedro Lagos de Abreu Gonçalo Marques Inês Rodrigues
	10h45-11h45	Facilities Tour	ISCSP-ULisboa	Gonçalo Marques Inês Rodrigues
	11h45-13h45	<i>Free time</i> Lunch	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Lego Serious Play Activity on Healthy Work Environments	ISCSP-ULisboa	Sónia P. Gonçalves
18 th June	10h00-11h00	Workshop with the Focal Point of the European Agency for Safety and Health at Work, Authority for Working Conditions	<i>To be defined</i>	Emília Telo
	11h15-12h15	Workshop on Professional Risk Assessment (OIRA Tool)	<i>To be defined</i>	Isabel Nunes
	12h30-13h45	Lunch	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Visit to Belém (and tasting of <i>Pastéis de Belém</i>)	Belém, Lisboa	Gonçalo Marques Inês Rodrigues
19 th June	10h00-11h00	Lecture about the work carried out at ULisboa concerning of well-being and mental health	Rectory of the University of Lisbon	Maria José Chambel
	11h15-12h15	Lecture with the Directorate-General of Health, National Occupational Health Program	Rectory of the University of Lisbon	José Nogueira Sandra Moreira
	12h30-13h45	Lunch	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Visit to the National Museum of Natural History and Science and Botanical Garden, with a presentation on the Mental Health Project	National Museum of Natural History and Science	Ana Raquel Barata
20 th June	10h00-11h00	Lecture on Organizational Happiness	Keil do Amaral Amphitheater Monsanto Forest Park	Georg Dutshke (or representative of Happiness Works team)
	11h15-12h15	Lecture about Positive Psychology and Mental Health	Keil do Amaral Amphitheater	Helena Marujo
	12h30-13h45	Lunch	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Visit to PHC about well-being programs at work	Tagus Park, Porto Salvo	Inês Amaral

21st June	10h00-11h00	Lecture about individual strategies for promoting mental health	ISCSP-ULisboa	Catarina Rivero
	11h15-12h15	Mindfulness Workshop	ISCSP-ULisboa	Thiago Monteiro Paiva
	12h30-13h45	Lunch	ISCSP-ULisboa	-
	14h00-16h00	Field trip: Sintra	Sintra	Gonçalo Marques Inês Rodrigues

STAFF

Sónia P. Gonçalves

Assistant Professor at ISCSP-ULisboa

Isabel Nunes

Technical Specialist at the Authority for Working Conditions

Emília Telo

Coordinator of the Focal Point of the European Agency for Safety and Health at Work, Authority for Working Conditions

Maria José Chambel

Vice-Rector of the University of Lisbon, Full Professor at FP-ULisboa

Georg Dutshke

Associate Professor at Atlantic University, Integrated Researcher at CAPP, and Founder of Happiness Works

Helena Marujo

Associate Professor at ISCSP-ULisboa

Catarina Rivero

Psychologist, Guest Assistant Professor at ISCSP-ULisboa

Thiago Monteiro Paiva

Psychologist

Pedro Lagos de Abreu

Coordinator of the Cooperation and Development Area at ISCSP-ULisboa

Gonçalo Marques

Mobility Office, Cooperation and Development Area at ISCSP-ULisboa

Inês Rodrigues

Mobility Office, Cooperation and Development Area at ISCSP-ULisboa