

ATIVIDADE PRÁTICA

WS5



cúram

ÁREA TEMÁTICA

Conciliação entre a vida profissional e a vida familiar e bem-estar

TÍTULO E INTRODUÇÃO

Um local de trabalho melhor para todos!

Esta atividade foi concebida para ajudar as organizações a compreender melhor e a apoiar os colaboradores com responsabilidades de prestação de cuidados não remuneradas. A atividade é colaborativa, reunindo os colaboradores para partilhar perspetivas, criar empatia e desenvolver um sentido de responsabilidade partilhada relativamente às soluções. É capacitadora, dando aos colaboradores uma voz real na definição de políticas e da cultura organizacional, para que se sintam ouvidos e valorizados. É também exequível, gerando ideias práticas que os RH podem testar ou implementar para melhorar o bem-estar, a produtividade e a retenção. Esta atividade é especialmente benéfica porque revela perspetivas que os questionários, por si só, não conseguem captar, identifica soluções realistas impulsionadas pelos colaboradores, reforça a confiança entre os colaboradores e os RH e contribui para a criação de uma cultura de trabalho mais inclusiva e solidária, que reduz o esgotamento e melhora o moral.

FOTO



[Image](#) by freepik

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

60

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Ao concluir esta atividade, os participantes serão capazes de:

- compreender os desafios enfrentados por colegas que gerem responsabilidades de prestação de cuidados não remuneradas e a forma como estas afetam o seu bem-estar e desempenho profissional
- trabalhar em conjunto para criar soluções práticas que ajudem a equilibrar a vida profissional e pessoal e promovam uma cultura de trabalho justa



- apoiar cuidadores com políticas inclusivas que aumentem a retenção, a produtividade e o moral da equipa

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é envolver os formandos (colaboradores) na cocriação de soluções práticas e inclusivas que apoiem o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e reconheçam o impacto das responsabilidades de prestação de cuidados não remuneradas, enquanto destacam os benefícios organizacionais de uma prestação de cuidados equitativa.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- flipcharts e marcadores
- post it e canetas
- cronómetro ou relógio
- ferramentas de votação: pontos adesivos, marcadores ou uma ferramenta de votação online
- blocos de notas e canetas para reflexão individual

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Passo 1. Quebra-gelo (5 minutos)

O formador dá as boas-vindas aos participantes e explica brevemente o objetivo da sessão: explorar de que forma o local de trabalho pode apoiar melhor os colaboradores com responsabilidades de prestação de cuidados não remuneradas. Esclarece que as experiências de prestação de cuidados podem ser pessoais e solicita que todos escutem com respeito. Convida os participantes a refletirem sobre as suas próprias experiências de prestação de cuidados ou sobre situações observadas no trabalho, sem mencionar nomes.

O formador faz perguntas orientadoras, tais como:

- Já foi necessário tirar licença para cuidar de alguém ou conhece alguém que o tenha feito? Como foi essa experiência?
- De que forma as exigências da prestação de cuidados tendem a afetar os horários de trabalho ou os níveis de stress?
- Que tipos de apoio já foram observados ou gostariam que existissem?

Passo 2. Introdução ao tema (5 minutos)

O formador avança para o debate seguinte, enfatizando que a prestação de cuidados não remunerada é comum e afeta cada vez mais o bem-estar no local de trabalho. Coloca a questão central:

- Como criar um local de trabalho que apoie colaboradores com responsabilidades de prestação de cuidados não remuneradas?
- De que forma melhorar o bem-estar, a produtividade e a retenção?

O formador explica brevemente conceitos-chave, incluindo:

- O stress e o desgaste emocional causados pela desigualdade na prestação de cuidados
- As ligações entre prestação de cuidados, esgotamento e absentismo
- Os argumentos organizacionais a favor da igualdade na prestação de cuidados: melhoria do moral, menor rotatividade e cultura de equipa mais forte

Passo 3. Atividade em grupo (30 minutos)

O formador divide os participantes em pequenos grupos multifuncionais de três a cinco pessoas. Orienta cada grupo a conceber uma ou mais soluções que apoiem colaboradores com responsabilidades de prestação de cuidados, utilizando flipcharts, post it ou ferramentas digitais.

Apresenta três áreas de foco possíveis:

- **conceber ideias de políticas** (horário flexível ou semana de trabalho comprimida, licença para cuidadores, partilha de funções, horários previsíveis, blocos de tempo protegidos, por exemplo, sem reuniões antes das 10h ou depois das 16h)
- **desenvolver iniciativas culturais** (círculos de apoio entre colegas, formação em empatia para gestores, programas de mentoria, celebração interna da semana de apreciação dos cuidadores, incentivo a líderes para partilharem as suas próprias experiências enquanto cuidadores)
- **criar campanhas de comunicação** (cartazes de sensibilização, séries de histórias, destaque mensal de cuidadores na newsletter da organização, centro online dedicado a recursos para cuidadores)

Incentiva a criatividade e solicita que cada grupo identifique:

- o desafio a resolver
- a solução proposta
- os benefícios para cuidadores e organização

Passo 4. Apresentações (15 minutos)

O formador solicita a cada grupo que apresente a sua proposta numa intervenção breve de dois minutos, incluindo o problema identificado, a solução proposta e o impacte esperado.

Apresenta um método simples de votação (pontos adesivos, levantamento de mãos ou votação digital).

Solicita aos participantes que votem na ideia que consideram mais:

- impactante
- viável
- inclusiva

O formador anuncia a(s) ideia(s) mais votada(s) e compromete-se, em nome dos RH, a explorar os próximos passos, como a criação de um grupo de trabalho ou a preparação de uma proposta para a liderança.

Passo 5. Reflexão (5 minutos)

O formador convida os participantes a realizar um minuto de reflexão silenciosa. Pode orientar a reflexão com questões como:

- O que foi aprendido sobre prestação de cuidados e equilíbrio entre vida profissional e pessoal?
- O que foi surpreendente?
- O que poderá ser feito de forma diferente enquanto colega ou líder?

Convida alguns voluntários a partilharem as suas reflexões (opcional). Encerra a sessão, agradecendo a participação e reafirmando o compromisso da organização em apoiar colaboradores com responsabilidades de prestação de cuidados.

cúRAM



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344