



"Somos Equipa!" - O poder da empatia

Porque é que a empatia nas equipas de trabalho é tão importante?

A empatia é a capacidade de estar com o outro, de sentir com o outro, “de ir ao encontro de outro indivíduo e de ver o mundo com os seus olhos e o seu coração”, a capacidade de o aceitar como ele é, dentro do seu mapa de valores e de convicções, sem pré-juízos.

No contexto de trabalho a empatia tem um impacto direto na produtividade, lealdade e envolvimento dos funcionários e é um fator importante para a sua permanência. Permite ainda diminuir stress e evitar o burnout. Mas desenvolver relações empáticas em equipas de trabalho também pode apresentar sérios desafios.

Essa iniciativa não surge do nada: um local de trabalho empático requer um esforço consciente de toda a organização. Por outro lado, a maior proximidade com os colegas de trabalho, dos seus problemas e compreensão dos seus estados emocionais pode ser desgastante, tanto emocional quanto mentalmente, e abrir espaços de vulnerabilidade.

São estes desafios uma boa desculpa para não nos esforçarmos por termos mais empatia nas equipas de trabalho? Claro que não.

Objetivo Geral:

Estabelecer uma relação empática permite que a pessoa tenha a iniciativa de se aproximar de seus colegas de trabalho.

Conteúdos:

Como vamos responder a estes desafios? Criar um ambiente de trabalho empático implica:

- Escutar ativamente;
- saber fazer “boas” perguntas;

- autorregulação e gestão emocional;
- evitar juízos de valor e pré-juízos sobre o outro;
- aprender a priorizar problemas;
- criar espaços de trabalho que promovam o bem-estar e as relações saudáveis.

Metodologia:

Expositiva e interativa

Dinamizador(a): Isabel Oliveira,

Especialidades: Arbitragem; Mediação civil e comercial; Mediação Familiar; Mediação Escolar
treinamento de mediação

Destinatários: Técnicos e colaboradoras (Prioridade instituições Associadas dos Distritos de Castelo Branco e Santarém)

Local: Plataforma ZOOM – EAPN

Datas: 1ª sessão: 23 de setembro; 2ª sessão: 12 de outubro

Horário: 14 h00– 17h00

Inscrições: Gratuitas, mas deverão ser formalizadas obrigatoriamente até ao próximo dia 22 de setembro de 2021

Link de Inscrição: <https://forms.gle/4KBQAN9RGAttmhDJ6>

Organização: Nucleos Distritais de Castelo Branco e Santarém

