

Dia do Bem-estar e Felicidade nas Organizações

POLITÉCNICO DE LEIRIA

16.OUT.2024

ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA E GESTÃO
AUDITÓRIO 1



PROGRAMA

→ 09H00 > 09H40

BOAS-VINDAS

→ 09H40 > 10H00

SESSÃO DE ABERTURA

CARLOS RABADÃO | POLITÉCNICO DE LEIRIA
CAROLINA HENRIQUES | POLITÉCNICO DE LEIRIA

→ 10H00 > 10H40

**APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA
DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E
BEM-ESTAR SAUDÁVELMENTE**

ANA ZITA OLIVEIRA | POLITÉCNICO DE LEIRIA

→ 10H40 > 11H10

**APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS
DA AVALIAÇÃO DE RISCOS
PSICOSSOCIAIS NO INSTITUTO
POLITÉCNICO DE LEIRIA**

GRAÇA SECO | POLITÉCNICO DE LEIRIA
ANA PATRÍCIA PEREIRA | POLITÉCNICO DE LEIRIA
SANDRA ALVES | POLITÉCNICO DE LEIRIA

→ 11H10 > 11H30

COFFEE BREAK

→ 11H30 > 12H30

**PAINEL: SERÁ O BEM-ESTAR E A
FELICIDADE EM CONTEXTO DE
TRABALHO UMA UTOPIA?**

ALEXANDRA ALMEIDA | EX-CEO PALADIN /
EMPRESÁRIA / BOARD MEMBER CHIEF
HAPPINESS OFFICER

PEDRO PIMPÃO | PRESIDENTE DA CÂMARA
MUNICIPAL DE POMBAL

CRISTINA PEREIRA | MEMBRO DA DIREÇÃO DA
ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

RUI MATOS | HEALTHY CAMPUS

→ 12H30 > 13H00

DANCE FLOW

→ 13H00 > 14H00

ALMOÇO

→ 14H00 > 15H30

**WORKSHOP INTERATIVO
"O MUNDO ESTÁ A MUDAR - E, TU?"**

ALEXANDRA ALMEIDA | EX-CEO PALADIN /
EMPRESÁRIA / BOARD MEMBER CHIEF
HAPPINESS OFFICER

**CONVIDADO ESPECIAL - JOSÉ GABRIEL
QUARESMA** | APRESENTADOR CNN E
ESPECIALISTA EM COMUNICAÇÃO

→ 15H30 > 16H00

YOGA DANCE

→ 16H00 > 16H30

**A PRÁTICA DE MINDFULNESS
A PERSPECTIVA DO PRATICANTE
MBSR - MINDFULNESS BASED
STRESS REDUCTION**

→ 16H30 > 16H40

ENCERRAMENTO

PARTICIPAÇÃO GRATUITA
(inscrição prévia obrigatória)

+ INFORMAÇÕES:
formacao@ipleiria.pt