

Workshops de Segurança Pessoal para Empresas

Calma, comunicação e cooperação em situações de pressão.

Objetivos de aprendizagem

- Praticar autocontrolo e decisões ponderadas sob pressão.
- Treinar comunicação, definição de limites e desescalada.
- Explorar respostas seguras em situações de tensão profissional.
- Reforçar a cooperação e o apoio entre colegas.

Formato e participantes

Sessões a partir de 3 horas, na empresa ou ao ar livre.

Equipas de 6 a 20 pessoas; grupos maiores por acordo.

Duração e conteúdos ajustados ao contexto e aos objetivos da empresa.

O que está incluído

Conversa inicial de 15 minutos para definir objetivos; preparação da sessão adaptada ao grupo; exercícios simples com acompanhamento do formador; resumo final dos conteúdos e pontos de reflexão para RH.

Segurança e participação

Sem contacto forte nem esforço físico exigente. Sem experiência prévia necessária. Exercícios adaptados às capacidades dos participantes e aos limites de cada pessoa.

Formador e enquadramento

Fernando Suissas — Instrutor Internacional de Krav Maga e formador certificado (CCP). Experiência empresarial na Allianz e autor de três livros de Segurança Pessoal.

A integração nas horas anuais de formação pode ser prevista com a empresa, mediante o enquadramento da ação e a documentação exigida. O CCP, por si só, não torna esse reconhecimento automático.