



A NOSSA
MISSÃO
É A SUA
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta
Apartado 7049
3046-901 Coimbra

Tel: 239 800 400

formacao@fbb.pt
fbb.pt/cfbb

[linkedin.com/in/formacao-cfbb](https://www.linkedin.com/in/formacao-cfbb)
[facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto](https://www.facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto)



CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO



Programa de
Capacitação em
Sustentabilidade
Humana para
Organizações de
Economia Social

Centro de Formação Bissaya Barreto
& Sowise time lab - Laboratório de Inovação
em Sustentabilidade Humana no Trabalho

As Organizações de Economia Social são pilares fundamentais da coesão social e dar resposta a necessidades essenciais das comunidades. Contudo, enfrentam hoje desafios estruturais que impactam diretamente a sua sustentabilidade: desgaste emocional das equipas, dificuldade em atrair e reter pessoas, pressão permanente para garantir qualidade com recursos limitados e escassez de tempo para repensar práticas internas.

O Programa de Capacitação em Sustentabilidade Humana para as Organizações de Economia Social surge como uma resposta estruturada e estratégica a estes desafios, assente num princípio claro: **não há organizações socialmente sustentáveis sem pessoas cuidadas, valorizadas e em equilíbrio**.

Mais do que uma formação, este é um **percurso de capacitação** que apoia as organizações a refletir, alinhar e fortalecer as suas práticas internas, promovendo ambientes de trabalho mais humanos, saudáveis e coerentes com a missão social que as orienta — com impacto real no quotidiano organizacional.

OBJETIVOS DO PROGRAMA

Capacitar as organizações de economia social para desenvolverem práticas de gestão de pessoas mais conscientes, humanizadas e sustentáveis, contribuindo para:

- equipas mais motivadas, estáveis e comprometidas;
- culturas organizacionais alinhadas com valores e missão;
- maior continuidade e qualidade dos serviços prestados;
- reforço da sustentabilidade organizacional e económica a médio e longo prazo.

A QUEM SE DESTINA

O programa dirige-se a organizações da economia social — IPSS, associações, cooperativas, misericórdias e outras entidades do setor — envolvendo **as pessoas que trabalham na organização**, nomeadamente direções estatutárias, direções técnicas, coordenações e profissionais com responsabilidades na gestão de equipas.

Cada organização participa com até 3 pessoas que integram a sua equipa, assegurando proximidade, foco e uma ligação direta entre o percurso formativo e a realidade concreta do trabalho diário.

METODOLOGIA E DURAÇÃO

O programa tem a duração de **7 meses** e pode assumir um modelo **híbrido (presencial + online)** ou totalmente online, em função do contexto e das necessidades das organizações participantes.

A formação é promovida em parceria com uma entidade certificadora, garantindo rigor pedagógico, enquadramento institucional e qualidade formativa.

A **carga horária total do programa é de 70 horas**, distribuídas de forma equilibrada para permitir aprendizagem, aplicação prática e acompanhamento ao longo do tempo.

Componentes principais:

- . Sessões mensais (presenciais e/ou online): **4 horas por módulo**
- . Office hours coletivas mensais (talks temáticas, partilha e esclarecimento de dúvidas): **1 hora por módulo**
- . Trabalho assíncrono mensal orientado: **2 horas por módulo**
- . Plataforma digital de apoio, com conteúdos, recursos e fórum de partilha

Esta estrutura respeita os ritmos das organizações e das equipas, promovendo aprendizagem contínua sem comprometer o funcionamento quotidiano.

RESULTADOS ESPERADOS

No final do programa, as organizações estarão mais preparadas para:

- compreender e enfrentar os seus desafios internos ao nível da sustentabilidade humana;
- implementar práticas mais conscientes na gestão de pessoas;
- promover bem-estar, motivação e satisfação no trabalho;
- prevenir desgaste profissional, absentismo e rotatividade;
- reforçar a qualidade, a estabilidade e o impacto das respostas sociais.

IMPACTO PARA AS COMUNIDADES

O investimento na sustentabilidade humana das organizações sociais gera impacto direto nas comunidades, traduzindo-se em:

- maior qualidade nos cuidados e serviços sociais;
- equipas profissionais mais cuidadas, motivadas e capacitadas;
- respostas sociais mais estáveis, prevenindo falhas e ruturas;
- contributo efetivo para o bem-estar das populações servidas.

O Programa de Capacitação em Sustentabilidade Humana para as Organizações de Economia Social é um investimento estratégico nas pessoas que, diariamente, cuidam, apoiam e servem as comunidades — contribuindo para organizações mais fortes, resilientes e preparadas para o futuro.

Sem sustentabilidade humana, não há organizações de economia social sustentáveis.

ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto & Sowise time lab - Laboratório de Inovação em Sustentabilidade Humana no Trabalho

PROGRAMA