

O **S.O.P. Trabalho** é um serviço especializado de ajuda e orientação psicológica de um profissional para profissionais que estejam inseridos ou pretendam ingressar no mercado de trabalho.

O S.O.P. Trabalho assenta em **2 eixos fundamentais**:

1º ORIENTAÇÃO PARA PESSOAS EM BUSCA DE TRABALHO

Objectivo: Ajudar a integrarem-se no mundo do trabalho, a desenvolverem as suas carreiras e a tornarem o trabalho como uma parte significativa do seu estilo de vida. Desta forma, orientamos as pessoas para:

- Elaboração de estratégias de procura de emprego;
- Busca de oportunidades para empreender;
- Desenvolvimento de carreira;
- Enfrentamento de problemas emocionais decorrentes da demissão/desemprego;
- Recolocação no mercado de trabalho;
- Desenvolvimento de estágio profissional (para estudantes finalistas de cursos de Psicologia e Gestão de RH).

2º ORIENTAÇÃO PARA PESSOAS EMPREGADAS

Objectivo: Ajudar a construir um estilo de vida no qual o papel laboral possa ser exercido de modo a satisfazer valores de qualidade de vida e desempenho. Desta forma, orientamos as pessoas para:

- Busca de equilíbrio vida-trabalho;
- Gestão de conflitos trabalho-família;
- Desenvolvimento de actividades em Teletrabalho;
- Resolução de dificuldades interpessoais;
- Enfrentamento do assédio moral e sexual;
- Gestão do stress;
- Prevenção de riscos psicossociais;
- Adequação de carga de trabalho e metas de desempenho;
- Organização do trabalho e gestão do tempo;
- Preparação para mudanças e transições de carreira;
- Integração no primeiro emprego (supervisão para recém-formados em Psicologia e Gestão de RH).

PARA INFORMAÇÕES
ADICIONAIS CONTACTE:

- ☎ (+244) 923 255 835
- ✉ jmsaveia@joaosaveia.ao
- 📍 Condomínio Flores de Talatona, Casa D03
Talatona, Luanda-Angola

João Saveia
Consultor/Pesquisador

Psicólogo Organizacional
e do Trabalho