

CATÁLOGO DE CURSOS 2026 · NR-01 · 100% EAD

Trilha psicossocial Safe R&S

Nove cursos a distância, objetivos e acolhedores, para o trabalhador, o líder e quem atende o público. Cada curso trabalha fatores de risco psicossocial do guia do Ministério do Trabalho e Emprego e fortalece o plano de ação do PGR.

9
cursos

24 h
de conteúdo

56
videoaulas

3
públicos



POR DENTRO DA AULA

Cursos feitos para serem assistidos até o fim



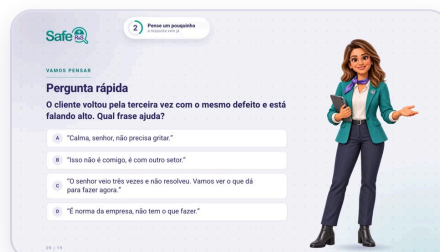
Uma instrutora que acolhe

A mesma personagem conduz todas as aulas, com linguagem simples e próxima.



Conteúdo que vira prática

Situações reais do trabalho e passos claros para aplicar.



Quiz com tempo para pensar

Cronômetro na tela antes de revelar a resposta.

EM TODOS OS CURSOS

O que cada participante recebe



Videoaulas curtas

Com a instrutora virtual, narração e legenda. No celular ou no computador.



Quiz em cada aula

Perguntas com cronômetro para fixar o que mais importa.



Apostila e guia de bolso

Material em PDF para consultar sempre que precisar.



Material prático

Folheto, cartão, checklist ou roteiro para usar no dia a dia.



Prova final

Avaliação ao fim do curso, com nota mínima 7.



Certificado Safe R&S

Com código de validação e o conteúdo programático.



Para a empresa: acompanhamento da turma, com a conclusão de cada participante e os certificados em um só lugar — registro de capacitação para o plano de ação do PGR.

Nove cursos, três públicos

Todos com videoaulas e quiz, apostila, guia de bolso, material prático, prova final e certificado.

- Todos os trabalhadores
- Atendimento ao público
- Líderes, CIPA e RH

Para todos os trabalhadores 4 cursos · 8 horas

PS-01
 Todos os trabalhadores

2 horas

Saúde mental e riscos psicossociais

6 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Todos os trabalhadores

FATORES DE RISCO
Estresse, sono, sintomas depressivos

- 1 Como você realmente está?
- 2 O corpo avisa
- 3 Ansiedade e esgotamento
- 4 Risco psicossocial é do trabalho
- 5 Sono, turnos e autocuidado
- 6 Cuidar de quem está do seu lado

Guia de bolso: sinais de alerta e onde buscar ajuda

PS-02
 Todos os trabalhadores

2 horas

Assédio e violência no trabalho

6 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Todos, inclusive líderes

FATORES DE RISCO
Assédio moral e sexual, discriminação

- 1 O que é e o que não é assédio
- 2 As quatro direções do assédio moral e o assédio sexual
- 3 Piadinhas, apelidos e frases que machucam
- 4 Igualdade, diversidade e não discriminação
- 5 Empatia, cuidado nas relações e autorresponsabilidade
- 6 O que fazer ao sofrer ou presenciar e a quem recorrer

Folheto: comportamentos que devemos fortalecer no trabalho

PS-03
 Todos os trabalhadores

2 horas

Estresse, emoções e recuperação no trabalho

5 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Todos os trabalhadores

FATORES DE RISCO
Ritmo, exigências emocionais, esgotamento

- 1 Emoções: nomear e entender o que sentimos
- 2 Estresse no corpo: do útil ao esgotamento
- 3 Priorizar quando tudo parece urgente
- 4 Exigências emocionais no trabalho
- 5 Técnicas de recuperação e alívio

5 passos para alívio imediato do estresse

Atendimento ao público 2 cursos · 4 horas

PS-04
 Todos os trabalhadores

2 horas

Comunicação não violenta no dia a dia

5 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Todos os trabalhadores

FATORES DE RISCO
Comunicação ineficiente, conflitos interpessoais

- 1 CNV na prática: os quatro passos
- 2 CNV em situações reais do trabalho
- 3 Comunicar necessidades, fazer pedidos e pedir apoio
- 4 Conflito entre colegas e entre turnos
- 5 Como se posicionar e ser bem entendido

Ficha Ciclo da CNV, para usar numa situação real

PS-07
 Atendimento ao público

1 hora

Atendimento humanizado

4 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Caixa, pista, balcão, recepção e campo

FATORES DE RISCO
Exigências emocionais, relação com o cliente

- 1 O que é atendimento humanizado
- 2 Cordialidade e boas práticas no dia a dia
- 3 Escutar, entender e resolver o pedido
- 4 Encerrar bem o atendimento

Cartão: atendimento humanizado em 6 atitudes

PS-08
 Atendimento ao público

3 horas

Atendimento ao público

6 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Quem atende cliente e fornecedor

FATORES DE RISCO
Violência de terceiros, exigências emocionais

- 1 O atendimento ao público e as exigências emocionais de quem atende
- 2 Acalmar cliente agressivo e saber quando chamar o líder
- 3 O que fazer durante e depois de assalto ou ameaça
- 4 Regular o estresse entre um atendimento e outro
- 5 Cordialidade e atendimento a fornecedores
- 6 Registrar a ocorrência e buscar apoio

Cartão: cliente alterado, o que fazer em 5 passos

Liderança, CIPA e RH

Organização do trabalho, liderança sem assédio e primeiros cuidados em saúde mental.

Todos os trabalhadores

Atendimento ao público

Líderes, CIPA e RH

PS-05
 Líderes, CIPA e RH

4 horas

Organização do trabalho para líderes: escala, prioridade e jornada

8 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Líderes, gerentes e donos

FATORES DE RISCO
Sobrecarga, jornada, previsibilidade

- 1 Sobrecarga e subcarga: o peso certo do trabalho
- 2 Montar a escala pelos picos e cobrir ausências
- 3 Jornada e intervalos: o que a CLT diz
- 4 Descanso semanal, domingos, feriados e a escala 12 por 36
- 5 Hora extra e banco de horas
- 6 Redistribuir tarefas, priorizar e revisar metas com a equipe
- 7 Comunicar escala, meta e mudança com antecedência
- 8 O líder e o plano de ação do PGR, com estudo de caso

Checklist do líder: escala e jornada sem sobrecarga

PS-06
 Líderes, CIPA e RH

4 horas

Liderança sem assédio: cobrar, corrigir e cuidar da equipe

8 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Líderes e gerentes

FATORES DE RISCO
Qualidade da liderança, confiança, justiça

- 1 Cobrança x intimidação: onde está o limite?
- 2 Como cobrar resultados sem gerar medo
- 3 Corrigir erros e condutas sem expor ninguém
- 4 Feedback que desenvolve: corrigir, orientar e reconhecer
- 5 Justiça, imparcialidade e tratamento da equipe
- 6 Conflitos, conversas difíceis e comunicação sob pressão
- 7 O líder como agente de prevenção dos riscos psicossociais
- 8 O papel do líder no PGR e no plano de ação

Roteiro: conversa de correção em 5 passos

PS-09
 Líderes, CIPA e RH

4 horas

Primeiros cuidados em saúde mental e retorno ao trabalho

8 videoaulas
 EAD

PARA QUEM
Líderes, CIPA (ou designado) e RH

FATORES DE RISCO
Esgotamento, afastamentos

- 1 Saúde mental no trabalho: o que o líder precisa compreender
- 2 Perceber sinais de sofrimento
- 3 Escuta e acolhimento: o que dizer e o que evitar
- 4 Como conversar sobre uma situação delicada
- 5 Encaminhamento: quando e como buscar ajuda
- 6 Situações de risco e resposta imediata
- 7 Retorno ao trabalho após afastamento
- 8 Prevenção: o que a equipe e a organização podem mudar

Fluxo "Percebi que alguém não está bem: o que fazer"

MONTE A TRILHA DA SUA EMPRESA

Cada público com o curso certo

Todos os trabalhadores
 a base para toda a equipe

8 horas

PS-01	Saúde mental	2 h
PS-02	Assédio e violência	2 h
PS-03	Estresse e emoções	2 h
PS-04	Comunicação não violenta	2 h

Atendimento ao público
 além da base, para quem atende

4 horas

PS-07	Atendimento humanizado	1 h
PS-08	Atendimento ao público	3 h

Líderes, CIPA e RH
 além da base, para quem lidera

12 horas

PS-05	Organização do trabalho	4 h
PS-06	Liderança sem assédio	4 h
PS-09	Primeiros cuidados	4 h

Vamos montar a trilha da sua equipe?

Conte para nós quantas pessoas vão participar e quais públicos você quer alcançar. A proposta sai sob medida, em trilha ou com cursos avulsos.

✉ comercial@gpsafework.com.br ☎ (45) 3264-6273 · WhatsApp



Os cursos são medidas de prevenção do plano de ação do PGR (NR-01) e não substituem a avaliação dos riscos psicossociais nas condições reais de trabalho.