

Finanças Pessoais Conscientes

1. ENQUADRAMENTO

O bem-estar financeiro assume um impacto relevante no desempenho das organizações da Administração Pública, na medida em que muitos trabalhadores transportam para o contexto profissional preocupações relacionadas com a sua situação financeira pessoal. Estas preocupações podem originar distração, aumento dos níveis de stress, perda de foco e diminuição da capacidade de concentração, refletindo-se na qualidade do serviço público, na eficiência dos processos e na tomada de decisão.

Neste enquadramento, o programa Finanças Pessoais Conscientes – Da intenção à ação, dinamizado por Cristina Rodrigues e Ana Costa Campos, visa apoiar os trabalhadores da Administração Pública no desenvolvimento de uma relação mais equilibrada, consciente e estruturada com o dinheiro. A formação integra duas dimensões complementares: por um lado, a gestão financeira prática, que abrange a organização de rendimentos e despesas, a elaboração de orçamentos e o planeamento de objetivos financeiros; por outro, a componente comportamental, que explora crenças, hábitos e vieses que influenciam as decisões financeiras no quotidiano.

A adoção deste tipo de iniciativa na Administração Pública pode contribuir para o reforço do foco e da produtividade, a redução do stress financeiro, a melhoria da qualidade das decisões e o aumento do compromisso com o serviço público. Desta forma, o bem-estar financeiro afirma-se como um fator relevante para a valorização dos trabalhadores e para a eficiência e sustentabilidade das organizações públicas.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

O Curso de “**Finanças Pessoais Conscientes**” está organizado da seguinte forma:

Sessão 1 — “A relação com o dinheiro” (3h30m)

Compreender como a experiência, crenças e emoções influenciam as decisões financeiras

Sessão 2 — “Do sonho ao plano financeiro” (3h30m)

Definir objetivos claros, transforma-os num plano concreto e alcançável.

Sessão 3 — “Gastar melhor, viver melhor” (3h30m)

Aprender a tomar decisões conscientes, reduzir desperdícios e usar o dinheiro com intenção.

Sessão 4 — “Criar um sistema que funciona” (3h30m)

Construir hábitos e rotinas financeiras simples que garantem consistência no dia a dia.

Sessão 5 — “Construir um futuro financeiro” (4h00m)

Dar os primeiros passos para fazer o dinheiro crescer e sustentar os objetivos de vida.

3. OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM



OBJECTIVOS GERAIS

O Curso de “**Finanças Pessoais Conscientes**” tem como objetivo geral:

Promover o desenvolvimento de competências de literacia financeira e de autoconsciência comportamental, capacitando os trabalhadores da Administração Pública para uma gestão mais informada, equilibrada e sustentável das suas finanças pessoais, contribuindo simultaneamente para o seu bem-estar e para a melhoria do desempenho profissional.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

No final do Curso de “Finanças Pessoais Conscientes”, os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar a sua relação pessoal com o dinheiro, reconhecendo padrões financeiros e crenças que influenciam o seu comportamento económico
- Compreender os principais vieses cognitivos e fatores psicológicos que afetam as decisões financeiras
- Definir objetivos financeiros claros, realistas e alinhados com as suas prioridades pessoais
- Analisar e organizar os seus rendimentos e despesas, construindo um orçamento ajustado à sua realidade
- Aplicar estratégias de eficiência financeira, promovendo uma melhor gestão dos recursos disponíveis
- Implementar sistemas de gestão e monitorização contínua das finanças pessoais
- Desenvolver hábitos financeiros sustentáveis e assumir um compromisso de melhoria contínua no domínio da gestão financeira pessoal

4. DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso de “**Finanças Pessoais Conscientes**” os quadros da Administração Pública.

5. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interativos.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)

No desenvolvimento do Curso de “**Finanças Pessoais Conscientes**” utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.

7. RECURSOS (SUPORTES) PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS

Será facultado o “Manual do Formando” em formato digital, os conteúdos e informação necessária ao desenvolvimento dos trabalhos práticos.



8. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO

O Curso de “**Finanças Pessoais Conscientes**” enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

OFP - Outra formação profissional não englobada no Catálogo Nacional de Qualificações

Formação à Distância – Totalmente online.

9. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

A metodologia de avaliação do Curso de “**Finanças Pessoais Conscientes**” baseia-se na realização de exercícios individuais e discussões em grupo.

10. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO

O Curso de “**Finanças Pessoais Conscientes**” desenvolver-se-á durante 18 horas.

11. PRÉ-REQUISITOS

Ser associado do STE e ter as quotas em dia.

12. REFERÊNCIAS E DATAS

REF. 224.2026.01

11 de maio de 2026 - 09H00 às 12H30 e das 13:30 às 17h00

13 de Maio de 2026 - 09H00 às 12H30 e das 13:30 às 17h00

15 de maio de 2026 - 09H00 às 13H

13. FORMADORAS

Ana Costa Campos

Psicologia Social, pós-graduada em Sociologia da Família e doutorada em Sociologia, é também Trainer e Coach com PNL. Com quase 20 anos de trabalho nas áreas de comunicação e marketing, é na formação e na divulgação das ferramentas da Programação Neurolinguística (PNL) e de desenvolvimento pessoal que tem investido os últimos anos da sua experiência.

Cristina Rodrigues

Cristina Rodrigues, sócia do STE desde 1997, é licenciada em gestão e mestre em economia da empresa e da concorrência. Possui uma sólida experiência profissional em ciências económicas. Em distintas fases da carreira, destacou-se nas finanças empresariais e públicas, com diversos artigos técnicos e livros publicados. Possui ainda formação especializada, certificada em finanças pessoais.