

# **Programa de Treinamento para Gerenciamento de Riscos Psicossociais NR -1 / 2025**

**TouchUp**  
ESCOLA DE NEGÓCIOS



[WWW.TOUCHUP.COM.BR](http://WWW.TOUCHUP.COM.BR)

# Vantagens Estratégicas do nosso Programa

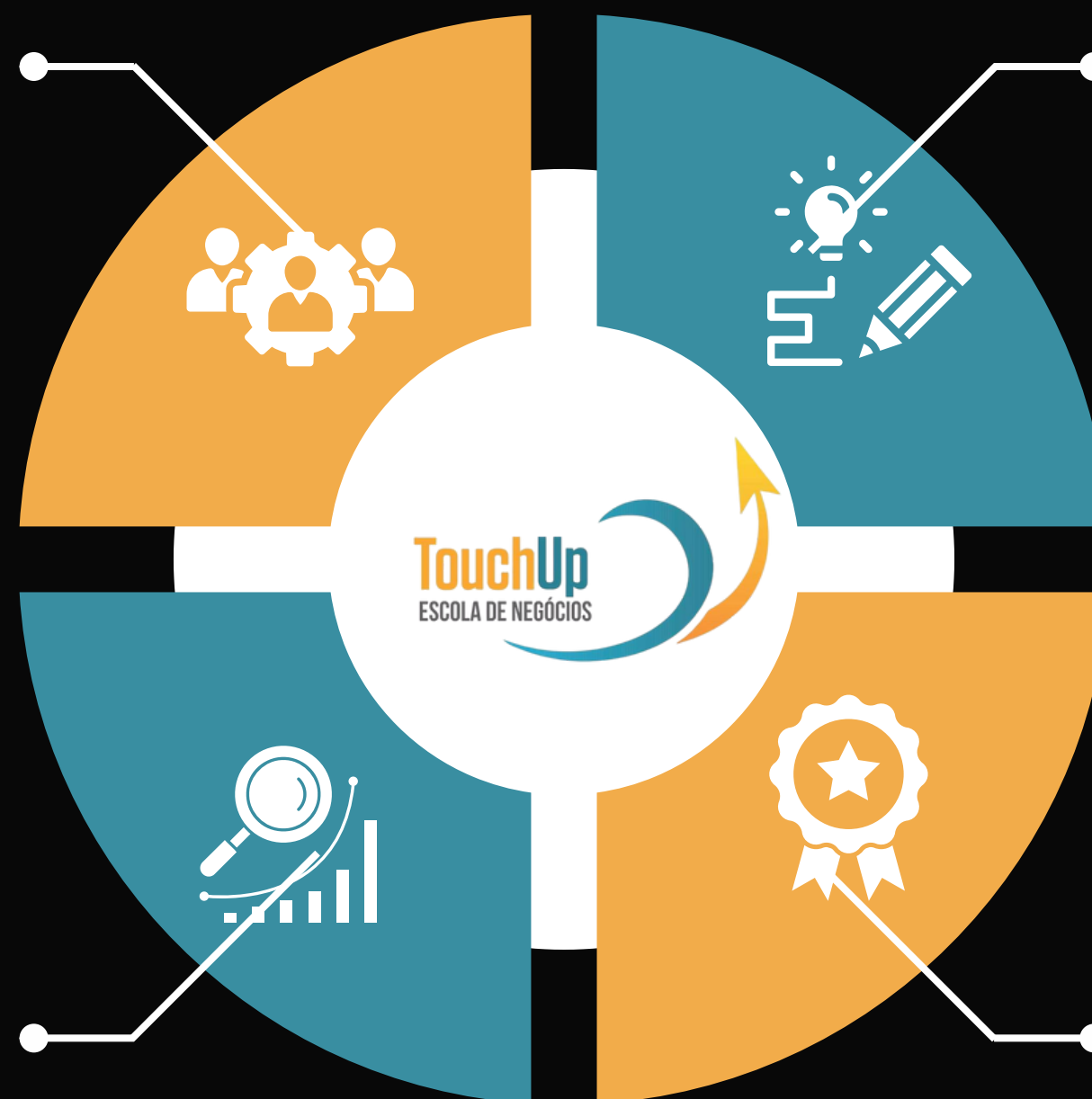


## Conformidade com a Legislação e Redução de Passivos Trabalhistas

Com a NR-1 exigindo a identificação e o gerenciamento de riscos psicossociais, o treinamento garante que a empresa esteja atualizada com as obrigações legais, evitando multas e processos trabalhistas por negligência em saúde mental no ambiente de trabalho.

## Promoção de um Ambiente de Trabalho Saudável e Produtivo

Ao abordar fatores como estresse, assédio, sobrecarga e conflitos, o programa contribui diretamente para um clima organizacional mais positivo, reduzindo o absenteísmo, o turnover e melhorando a produtividade.



## Solução Completa e Prática: Modelo In Company

Com treinamentos realizados dentro da própria empresa, adaptados à realidade dos colaboradores, há maior adesão, personalização do conteúdo e economia de tempo e recursos logísticos.

## Gestão Facilitada: Responsabilidade Integral da Escola

Assumiremos toda a gestão do programa — desde a contratação de instrutores especializados até o fornecimento do conteúdo e materiais —, liberando a empresa para focar em outras atividades enquanto recebe um treinamento de excelência, planejado para 11 meses de desenvolvimento contínuo.

# Visão Geral do Cronograma

119 horas em 11 meses - Aproximadamente 10 horas por mês



## MÊS 1

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Treinamento Periódico – NR-01 e PGR 4h

## MÊS 2

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Liderança e Gestão de Pessoas 6h

## MÊS 3

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Treinamento NR-17 – Ergonomia 3h
- 3) Inteligência Emocional 4h

## MÊS 4

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Comunicação Interpessoal 4h
- 3) Vendas e Negociação 5h

## MÊS 5

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Primeiros Socorros 3h
- 3) Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional - 3h

## MÊS 6

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Liderança e Gestão de Pessoas 6h

# Visão Geral do Cronograma

119 horas em 11 meses - Aproximadamente 10 horas por mês



## MÊS 7

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Treinamento Periódico - NR-01 e PGR 4h

## MÊS 8

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Treinamento NR-17 - Ergonomia 3h
- 3) Inteligência Emocional 4h

## MÊS 9

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Comunicação Interpessoal 4h
- 3) Vendas e Negociação 5h

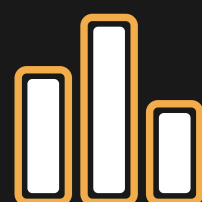
## MÊS 10

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Primeiros Socorros 3h
- 3) Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional - 3h

## MÊS 11

- 1) Treinamento de Integração - 4h
- 2) Técnicas de Gestão de Conflitos - 6h

# Os Treinamento e Carga horária



## TREINAMENTO DE INTEGRAÇÃO - 4H

**Objetivo:** Orientar novos colaboradores sobre segurança, cultura da empresa, riscos e condutas.

Frequência: Sempre que houver Admissão

Conteúdo:

- Apresentação da empresa e normas internas.
- Noções de saúde e segurança no trabalho.
- Direitos e deveres do trabalhador.
- Prevenção de acidentes.
- Procedimentos em caso de emergência

# Os Treinamento e Carga horária



## TREINAMENTO PERIÓDICO – NR-01 E PGR - 4H

**Objetivo:** Atualizar os conhecimentos sobre riscos ocupacionais e controle de perigos.

Frequência: Semestral

Conteúdo:

- Revisão do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR).
- Comunicação de perigos.
- Condutas seguras e comportamentos de risco.
- Combate e prevenção de incêndios.



# Os Treinamento e Carga horária



## TREINAMENTO NR-17 – ERGONOMIA - 3H

**Objetivo:** Prevenir problemas relacionados à má postura, esforço repetitivo e ambiente de trabalho.

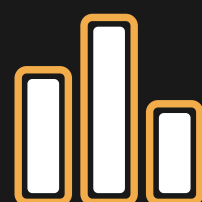
Frequência: Semestral

Conteúdo:

- - Postura correta no ambiente de trabalho.
- - Ajustes de mobiliário e equipamentos.
- - Pausas e alongamentos.



# Os Treinamento e Carga horária



## LIDERANÇA E GESTÃO DE PESSOAS -6H

Frequência: Semestral

Conteúdo:

- Estilos de liderança.
- Gestão de equipes e feedback.
- Tomada de decisão e responsabilidade.

# Os Treinamento e Carga horária



## COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL - 4H

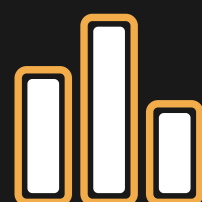
Frequência: Semestral

Conteúdo:

- Escuta ativa e empatia.
- Comunicação não violenta e prevenção ao assédio moral.
- Assertividade no ambiente de trabalho.



# Os Treinamento e Carga horária



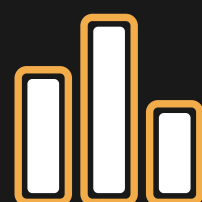
## VENDAS E NEGOCIAÇÃO - 5H

Frequência: Semestral

Conteúdo:

- Técnicas de negociação.
- O Equilíbrio e inteligência na criação de Metas Desafiadoras para ter Equipes Saudáveis
- Abordagem ao cliente.
- Fechamento de vendas com excelência.

# Os Treinamento e Carga horária



## EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL -3H

Frequência: Semestral

Conteúdo:

- Gestão do tempo.
- Autocuidado e saúde mental.
- Produtividade consciente.

# Os Treinamento e Carga horária



## PRIMEIROS SOCORROS -3 H

Frequência: Semestral

Conteúdo:

- Atendimentos em situações de emergência.
- Noções básicas de reanimação.
- Acionamento de serviços de urgência.



# Os Treinamento e Carga horária



## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - 4H

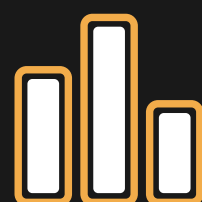
Frequência: Semestral

Conteúdo:

- Reconhecimento e regulação das emoções.
- Autoconhecimento e empatia.
- Gerenciamento de estresse e pressão.



# Os Treinamento e Carga horária



## TÉCNICAS DE GESTÃO DE CONFLITOS - 6H

Frequência: Anual

Conteúdo:

- Identificação de conflitos.
- Técnicas de mediação e negociação.
- Comunicação em situações difíceis.

# Adicionais

Carga horária e  
conteúdo

1

Testes e Avaliações -  
Conforme cada caso

2

Instrutores  
Experiêntes

3

Material para os  
participantes: Físico e  
virtual

5

Certificado para os  
participantes

6

Módulo extra de Ética,  
ESG e Compliance -  
cobrado a parte.

# Solicite orçamento

- **Valores proporcionais ao número de alunos !**
- Pagamento antecipado com desconto **ou** mensal (11 parcelas)
- Para atendimentos fora da Capital Mineira(BH) o valor do deslocamento da nossa equipe será cobrado a parte.





# Alguns Clientes que aprovaram nosso Trabalho



# Fale conosco

Entre em contato para agendar  
uma visita de diagnóstico da sua  
empresa gratuitamente !!!



**+55 31 9 8233-0008**



**www.touchup.com.br**



**contato@touchup.com.br**



**Belo Horizonte, MG – Brasil**

