

AfricaCare Newsletter

LUANDA, Dezembro 2025



Equilíbrio Trabalho-Família: Construindo Relações Saudáveis e Celebrando Festividades com Responsabilidade

Convidamos todos os colaboradores para participar na nossa palestra mensal de saúde sobre Equilíbrio Trabalho-Família. Este tema é de extrema importância para o nosso bem-estar no ambiente de trabalho e fora dele.

Objectivos desta Palestra:

- Identificar desafios comuns na conciliação trabalho-família no contexto industrial;
- Apresentar técnicas práticas de gestão do tempo e priorização;
- Explorar o impacto positivo de relações familiares saudáveis no bem-estar geral;

O que você irá aprender:

Desafios da conciliação trabalho-família na indústria de bebidas.. Comunicação familiar efectiva: princípios e práticas.. Gestão do tempo: estabelecendo prioridades e criando rotinas familiares.. Impacto da qualidade (vs. quantidade) de tempo familiar no bem-estar.. Celebrações festivas significativas e financeiramente responsáveis.. Consumo consciente e seguro durante as festividades.. Tradições familiares como factor de protecção e união.

Detalhes do Evento:

Data: 13/12/2025

Horário: 14:00 - 15:00

Local: Espaço Recreativo - Fábrica de Luanda

Não perca esta oportunidade de aprender mais sobre Equilíbrio Trabalho-Família e como isso pode beneficiar a sua saúde e bem-estar no trabalho e em casa.

CONFIRMAR PRESENÇA

*Grupo Castel Angola em parceria com África Care
Cuidando da sua saúde e bem-estar*

África Care – Prestação de Serviços e Consultoria, Lda.
Belas Business Park, Edifício Cunene, Escritório 401 – Talatona, Luanda
suporte@africacare.co.ao – M: + 933 661 989