

090 Desenvolvimento Pessoal



Gestão de Conflitos

Destinatários

Gestores, Quadros, Técnicos e todos os profissionais que devido às suas funções pretendam aperfeiçoar e/ou desenvolver competências na área de Gestão de Conflitos.

Requisitos de acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Este curso pretende habilitar os formandos a gerir com sucesso as situações de conflito em que se encontrem, direta ou indiretamente, envolvidos, reconhecendo o papel decisivo mas crítico dos conflitos no processo de evolução.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Definir e identificar os tipos de conflitos
- Desenvolver técnicas de comunicação e assertividade no processo de prevenção e resolução de conflitos;
- Aplicar técnicas de gestão de emoções na gestão de conflitos.

Conteúdo Programático

1. Tipos de Conflitos;
2. Efeitos e Gestão de Conflitos;
3. Comunicação eficaz e assertividade;
4. A Inteligência Emocional;
5. Técnicas de Gestão de Conflitos.
6. Técnicas de Negociação

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição teórica prática com utilização de meios audiovisuais. Estudo de casos e exercícios práticos. Roll-playing.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Textos de apoio (exercícios práticos), Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

30 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Chefias e Liderança

Destinatários

Estudantes universitários, empresários, gestores, consultores, contabilistas e outros profissionais na área de gestão.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Desenvolver competências na área da chefia e liderança, para a promoção de uma maior rentabilidade empresarial.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Reconhecer a importância do chefe enquanto líder de pessoas;
- Desenvolver competências no sentido de conduzir cada elemento da sua equipa na consecução dos objetivos;
- Saber como liderar nos momentos críticos e gerir conflitos;
- Perceber as competências necessárias para a função da chefia da equipa de vendas;
- Saber aplicar os principais mecanismos de liderança.

Conteúdo Programático

1. Competências interpessoais;
2. Técnicas de liderança;
3. Motivação;
4. Técnicas de resolução de conflitos.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Expositivo e Demonstrativo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição teórico-prática com utilização de recursos audiovisuais. Casos práticos.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica (de 150h de formação dadas) e profissional subjacentes.

Carga Horária

30 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Relações Interpessoais

Destinatários

População em geral com destaque para a população ativa.

Requisitos de acesso

9º Ano de Escolaridade.

Modalidade de Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Dotar o formando de conhecimentos e/ou competências no âmbito das relações Interpessoais, nomeadamente na identificação, gestão e identificação de conflitos.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Identificar e desenvolver competências para um trabalho de equipa eficaz.
- Identificar, gerir e resolver conflitos interpessoais dentro da comunidade educativa.
- Aprender a dar / receber feedback
- Saber quais as formas possíveis de resolução de conflito, nomeadamente, o processo colaborativo de resolução de conflitos
- Realizar a análise funcional do comportamento, tendo presente os antecedentes, o comportamento e as consequências
- Utilizar técnicas e estilos de comunicação apropriados aos diferentes elementos da comunidade educativa
- Saber fazer uma autoavaliação dos seus pontos fortes e fracos nesta área das relações interpessoais de forma a consolidar a sua própria autoimagem e o seu relacionamento com os outros.

Conteúdo Programático

1. Comunicação
2. Processo de Desenvolvimento Interpessoal
3. A motivação
4. Dinâmicas de Grupo
5. Liderança
6. Gestão de Conflitos
7. Avaliação

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Expositivo e Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição teórico-prática; Trabalho de grupo; Roll- playing; Dinâmicas de grupo; Estudos de caso.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Videoprojector, tela de projeção, Quadro Branco, Televisão e Vídeo e outros equipamentos solicitados pelos formadores.

Certificação da Formação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

O formador deverá possuir CAP e [licenciatura](#) em área relevante e experiência profissional e/ou pedagógica mínima de 3 anos.

Carga Horária

17 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Assertividade e relações interpessoais

Destinatários

Gestores, líderes de equipas e todos os profissionais que necessitem de desenvolver uma atitude assertiva e a sua capacidade para estabelecer relações positivas.

Requisitos de acesso

Não existentes.

Modalidade de Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Permitir ao formando afirmar-se em todos os contextos e desenvolver os seus recursos pessoais para lidar com situações geradas pela adoção de atitudes de comunicação ineficazes.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Melhorar as suas técnicas de comunicação e criar maior empatia nas relações interpessoais;
- Afirmar-se tranquilamente nas relações face a face;
- Refrear as suas atitudes ineficazes de comunicação;
- Lidar com os outros estabelecendo um relacionamento mais justo e confiável;
- Melhorar a sua autoconfiança; adotar uma atitude assertiva face às críticas.

Conteúdo Programático

1. Saber identificar o seu perfil assertivo nas relações profissionais e extraprofissionais
2. Desenvolver uma postura assertiva
3. Treinar-se na utilização das principais técnicas de desenvolvimento da atitude assertiva
4. Criar compromissos realistas em caso de desacordo
5. Elaborar um plano de ação pessoal adequado

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Recurso a autodiagnósticos, exercícios práticos e roleplays com feedback estruturado, para experimentar novos comportamentos e facilitar a transferência para a sua integração no quotidiano futuro.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Videoprojector, tela de projeção, Quadro Branco, Televisão e Vídeo e outros equipamentos solicitados pelos formadores.

Certificação da Formação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

O formador deverá possuir CAP e [licenciatura](#) em área relevante e experiência profissional e/ou pedagógica mínima de 3 anos.

Carga Horária

16 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Motivar e gerir equipas

Destinatários

Presidentes/ Administradores, Alta Direção/ Quadros Dirigentes, Diretores Gerais/ Gerentes, Diretores/ Responsáveis de Departamento, Quadros Médios/ Superiores, Chefias Intermédias e Chefes de Projeto.

Requisitos de acesso

Não existentes.

Modalidade de Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Compreender o Impacto da Motivação no Rendimento dos Colaboradores e no seu Compromisso com os Resultados da Empresa.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Conhecer as Principais Teorias da Motivação e adequar o seu Uso ao Contexto e às Características dos Colaboradores.
- Reconhecer o Papel do Gestor como Facilitador das Condições propícias à Auto Motivação dos Colaboradores.
- Compreender o Efeito dos diferentes Comportamentos Comunicacionais na Motivação dos Colaboradores.
- Reforçar Comportamentos Facilitadores do Desenvolvimento das Pessoas e das Equipas.
- Definir Estratégias de Motivação para os Colaboradores e a Equipa.

Conteúdo Programático

1. O papel da motivação no compromisso das pessoas e equipas com os resultados
2. A comunicação e a relação como elementos geradores de confiança e empenho no seio da equipa
3. A motivação e o desenvolvimento dos colaboradores e equipa
4. Comunicação
5. Gestão de conflitos

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Utilização de meios audiovisuais. Estudos de caso e simulações. Partilha de boas práticas para promover a melhoria das competências esperadas na função.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Videoprojector, tela de projeção, Quadro Branco, Televisão e Vídeo e outros equipamentos solicitados pelos formadores.

Certificação da Formação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

O formador deverá possuir CAP e [licenciatura](#) em área relevante e experiência profissional e/ou pedagógica mínima de 3 anos.

Carga Horária

14 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Trabalhar em Equipa

Destinatários

O curso dirige-se a quadros e chefias, assim como a todos os profissionais que pretendam e/ou necessitam de estabelecer e manter relações favoráveis e produtivas com as pessoas que integram o seu contexto profissional.

Requisitos de acesso

Não existentes.

Modalidade de Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Aquisição e/ou desenvolvimento de atitudes e comportamentos de trabalho em equipa.

Objetivo Específico

- Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:
- Conhecer as ferramentas comunicacionais que permitem gerir assertivamente as relações interpessoais no quadro das equipas;
- Reconhecer a importância dos objetivos e das responsabilidades no quadro do trabalho em equipa;
- Aplicar ferramentas de operacionalização do trabalho em equipa:
 - Na resolução de problemas;
 - Nas reuniões;
 - Na planificação e execução;
 - Na divisão de tarefas;
 - Na gestão do tempo;
 - Na regulação da tomada de decisão;
- Clarificar a conceptualização atual na avaliação da performance das equipas;
- Reconhecer a importância do trabalho em equipa como base para a perceção por parte dos clientes (internos e/ou externos) de um serviço de excelência.

Conteúdo Programático

1. A construção de uma equipa de trabalho e a perceção do que é trabalho de equipa;
2. A constituição das equipas, elaboração de objetivos da equipa e objetivos individuais; Tipos de equipa e tipos de líderes nas equipas;
3. Os aspetos relativos ao trabalho de uma equipa, na conceção de um trabalho concreto e na sua avaliação;
4. Os aspetos relativos ao trabalho de uma equipa, na perspetiva da planificação e execução, divisão de tarefas, gestão do tempo e autorregulação, bem como, relação da equipa com os seus interlocutores internos e externos.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Casos práticos. Simulação.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Videoprojector, tela de projeção, Quadro Branco, Televisão e Vídeo e outros equipamentos solicitados pelos formadores.

Certificação da Formação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

O formador deverá possuir CAP e [licenciatura](#) em área relevante e experiência profissional e/ou pedagógica mínima de 3 anos.

Carga Horária

16 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Coaching

Destinatários

Gestores e Líderes que queiram desenvolver as competências de Coaching para promover o desenvolvimento das pessoas e das equipas.

Requisitos de acesso

9º Ano de escolaridade.

Modalidade de Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Aplicar o coaching como um processo indispensável à superação pessoal e profissional, levando-o a obter o máximo de rendimento no seu trabalho e maior capacidade de Liderança junto de equipas de trabalho.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o (s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Compreender o que é o Coaching e como aplicar as competências de Coaching para potenciar o desenvolvimento das equipas;
- Reconhecer o potencial de cada elemento da equipa;
- Identificar as suas crenças limitativas na condução do processo de Coaching;
- Conduzir o processo e as sessões de Coaching no contexto do desenvolvimento das pessoas e das equipas.

Conteúdo Programático

1. Fazer evoluir o seu papel e gestor: da chefia hierárquica o de líder coach
2. Os princípios da Liderança/ Coaching
3. Conduzir o processo a sessão de Coaching

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Demonstrativo.

Técnicas Pedagógicas

Autorreflexão sobre o papel e as competências do líder e o treino da condução de sessões de Coaching.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Videoprojector, tela de projeção, Quadro Branco, Televisão e Vídeo e outros equipamentos solicitados pelos formadores.

Certificação da Formação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

O formador deverá possuir CAP e [licenciatura](#) em área relevante e experiência profissional e/ou pedagógica mínima de 3 anos.

Carga Horária

4 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Cidadania e igualdade de género

Destinatários

Todos os que estejam interessados em conhecer melhor as questões da igualdade/desigualdade de género e que pretendam conhecer estratégias para intervir na mudança.

Requisitos de acesso

Não existentes.

Modalidade de Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Compreender os mecanismos que produzem as situações de desigualdade e definir estratégias de mudança no contexto familiar, pessoal e profissional, promovendo a igualdade de género e de oportunidades por forma a contribuir para a inversão de trajetórias de exclusão social.

Objetivo Específico

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Especificar os conceitos básicos associados ao tema em análise;
- Reconhecer a realidade atual;
- Definir estratégias para promover a igualdade de oportunidades;
- Adaptar metodologias de intervenção em contextos formativos

Conteúdo Programático

1. Igualdade, Diversidade e Cidadania
2. Sexo e Género
3. Papéis Sociais de Género, Paradigmas e Estereótipos
4. A Linguagem como Paradigma de (Des)igualdade
5. Coeducar para uma Cidadania Democrática
6. Historicidade da Mulher
7. Orientações Estruturantes para a Igualdade entre Homens e Mulheres
8. Mecanismos para a Promoção da Igualdade de Género
9. Responsabilidade Social das Organizações para a Concretização da Igualdade de Género
10. Dimensão Pessoal e Familiar
11. Dimensão Profissional
12. Conciliação entre a Vida Familiar, Pessoal e Profissional
13. Cadeira do Poder
14. Violência Doméstica e de Género
15. Saúde, Direitos Sexuais e Reprodutivos
16. Mainstreaming de Género e Autoria de Género
17. Processo de Conscientização de Paulo Freire

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Utilização de meios audiovisuais. Estudos de caso. Troca de impressões entre os participantes. Exercícios práticos.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Videoprojector, tela de projeção, Quadro Branco, Televisão e Vídeo e outros equipamentos solicitados pelos formadores.

Certificação da Formação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

O formador deverá possuir CAP e [licenciatura](#) em área relevante e experiência profissional e/ou pedagógica mínima de 3 anos.

Carga Horária

16 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Comunicação e Expressão

Destinatários

Todos os profissionais que pretendam aperfeiçoar e/ou desenvolver competências.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Aperfeiçoar e desenvolver competências na área da Comunicação e Expressão.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Receber e integrar de forma crítica os diversos tipos de comunicação: linguística, plástica, dramática, musical;
- Relacionar e cooperar de forma interpessoal e intercultural;
- Desenvolver uma comunicação eficaz e criativa;
- Desenvolver um projeto, integrando as diversas formas de comunicação.

Conteúdo Programático

1. Relacionamento Interpessoal;
2. Língua Portuguesa;
3. Expressão Dramática;
4. Expressão Plástica;
5. Expressão Musical.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição oral dos temas com apoio audiovisual. Demonstrações práticas. Trabalhos individuais e de grupo. Exercícios práticos em contexto simulado.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

30 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Falar em Público e Técnicas de Apresentação

Destinatários

Gestores, Quadros Técnicos, formadores e todos os profissionais que necessitam fazer apresentações em público ou desenvolver a qualidade da sua expressão oral para participar em reuniões e defender as suas ideias perante grupos.

Requisitos de acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Estruturar e desenvolver corretamente Apresentações e Exposições perante um Público/ Audiência.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Adquirir e desenvolver Métodos e Técnicas para facilitar a Preparação e Condução de Apresentações persuasivas, dinâmicas e motivadoras.
- Selecionar o Estilo de Comunicação mais adequado em função do Tema, Objetivo e Audiência.
- Compreender a Importância do Controlo da Comunicação Verbal e Não-Verbal para a receção e compreensão da Mensagem.
- Conhecer as Técnicas para captar e gerir as Expectativas do Público/ Audiência.
- Enfrentar com Eficácia os Desafios de uma Comunicação/ Apresentação em Público.

Conteúdo Programático

1. Preparar e estruturar uma apresentação;
2. Falar em público;
3. Momentos - chave de uma apresentação;
4. Captar a atenção e gerir o grupo.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição oral dos temas com apoio audiovisual. Demonstrações Práticas. Trabalhos individuais e de grupo. Exercícios práticos em contexto simulado.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint; Textos de Apoio (exercícios práticos); Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

15 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Comunicação e imagem pessoal e profissional

Destinatários

Chefias, Gestores, Profissionais das áreas de Marketing, Vendas e Público em geral.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Dotar os Participantes de ferramentas para uma autoavaliação da sua imagem e melhorias a implementar em contexto pessoal e organizacional.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Autoanalisar a sua imagem, diagnosticando eventuais aspetos a melhorar;
- Possuir noções sobre uma boa gestão da imagem pessoal e profissional;
- Utilizar as técnicas de tratamento de imagem adequadas aos diferentes contextos;
- Assumir a postura mais adequada aos vários contextos socioprofissionais.

Conteúdo Programático

1. A Dimensão Holística da Comunicação;
2. A Otimização dos Recursos;
3. Alcançar o Sucesso;
4. Tratamento de Imagem.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição oral dos temas com apoio audiovisual. Demonstrações Práticas. Trabalhos individuais e de grupo. Exercícios práticos em contexto simulado.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscoopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

12 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Criatividade e Inteligência Emocional

Destinatários

Formadores, Animadores de Grupos, Professores, Gestores e Técnicos de Formação, Coordenadores de equipa, Dirigentes e Chefias.

Requisitos de Acesso

Ter experiência como formador e/ou funções relacionadas com a animação de grupos e equipas; Apresentar disponibilidade e apetência para o autoestudo e para o trabalho colaborativo.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Visa colocar ao serviço da formação contínua de formadores uma relação pedagógica intuitiva, relacional e afetiva.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Conhecer algumas teorias, conceitos e contextos acerca da Criatividade e Inteligência Emocional;
- Ter competências para abordagens/técnicas de resolução de problemas e formas de lidar com os mesmos ao nível profissional e pessoal.

Conteúdo Programático

1. Criatividade;
2. Criar é ter Inteligência para simular;
3. Hemisférios cerebrais e Mapa Mental;
4. Pensamento Divergente e Pensamento Convergente;
5. Pensamento Lateral e Pensamento Vertical;
6. Inteligência Emocional;
7. A Assertividade – Atitude e traço de personalidade das estrelas;
8. Inteligências múltiplas;
9. Barreiras/ Bloqueios à Criatividade e à Inteligência Emocional.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Troca de experiências. Dinâmicas pedagógicas integradoras do clima cooperativo, técnicas para combater o stress, gestão do conflito.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

30 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Gestão do tempo, organização e planeamento

Destinatários

Administradores, Diretores Gerais, Diretores de Departamento, Gestores e Responsáveis de Área e Consultores.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Aprender a rentabilizar o Trabalho, através de Técnicas e Bons Hábitos de Gestão do Tempo.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Orientar o Comportamento para a Produção de Resultados, mantendo uma Visão Global e Estrategicamente Planeada;
- Melhorar a Produtividade e Eficácia dos Colaboradores, quer Individualmente, quer em Equipa;
- Mudar o conceito de Quantidade de Tempo pelo de Qualidade de Tempo;
- Mudar as Intenções por Ações, melhorando a Capacidade de Concretização de Planos e Estratégias;
- Delegar para se concentrar no que é Verdadeiramente Importante para o Desempenho Eficaz da função.

Conteúdo Programático

1. Organização e planeamento;
2. O cérebro como recurso principal;
3. A utilização de um sistema de resultados;
4. A mesa de trabalho;
5. Como evitar os “ladrões do tempo”;
6. Plano de ação.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição teórica com recurso a meios audiovisuais. Estudos de caso. Troca de impressões entre os participantes. Exercícios práticos.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

8 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Comunicar em público

Destinatários

Diretores, quadros médios e superiores, formadores, profissionais que necessitam de fazer apresentações em público para pequenas ou grandes audiências e público em geral.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Este curso pretende transmitir um conjunto de orientações e sugestões que o orador tem que considerar ao fazer uma apresentação perante um público.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Reconhecer as técnicas de falar em público;
- Reconhecer a importância da imagem e das primeiras impressões;
- Saber utilizar os recursos pessoais: a voz, o olhar, os gestos, a postura e a movimentação;
- Saber utilizar os recursos de "recurso";
- Reconhecer a importância da linguagem não-verbal;
- Saber utilizar técnicas de aquecimento e projeção de voz;
- Planear a apresentação;
- Saber utilizar técnicas de interação com o público.

Conteúdo Programático

1. Falar em público;
2. A voz;
3. A interação com a audiência.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo, Expositivo, Demonstrativo e Interrogativo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição teórica com recurso a meios audiovisuais. Estudos de caso. Troca de impressões entre os participantes. Exercícios práticos.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

14 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Gestão e condução de reuniões

Destinatários

Diretores, formadores, profissionais das áreas de Comunicação, Marketing, Vendas e Relações Públicas e público em geral.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Dotar os participantes, através de treinos práticos de situações devidamente identificadas e planeadas, dos conhecimentos e competências necessárias para a condução de reuniões de forma eficaz e eficiente.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Planear uma reunião;
- Conduzir uma reunião, focando na gestão de tempo e resolução de situações;
- Identificar os diferentes estilos de condução;
- Distinguir as técnicas de comunicação mais eficazes;
- Promover os métodos e técnicas de animação e facilitação de todos os intervenientes numa reunião.

Conteúdo Programático

1. A importância das Reuniões na gestão de equipas;
2. Preparação de uma reunião;
3. Desenvolvimento de uma reunião;
4. Fecho de uma reunião;
5. Treino de competências comportamentais e técnicas.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo, Expositivo e Demonstrativo.

Técnicas Pedagógicas

Exposição teórica com recurso a meios audiovisuais. Estudos de caso. Troca de impressões entre os participantes. Exercícios práticos. Simulações.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscoopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

12 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Utilização de audiovisuais na comunicação

Destinatários

Profissionais que no âmbito das suas funções pretendam desenvolver técnicas de comunicação com a utilização de audiovisuais.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Desenvolver técnicas de comunicação com recurso a audiovisuais.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Compreender a importância da utilização de recursos audiovisuais;
- Distinguir os diferentes meios audiovisuais;
- Aplicar as técnicas de comunicação utilizando os audiovisuais mais adequados.

Conteúdo Programático

1. A utilização dos Recursos Audiovisuais;
2. Os diferentes meios audiovisuais;
3. O momento da preparação dos recursos;
4. Fatores que condicionam a escolha;
5. Da prática à perfeição;
6. Treino de competências comportamentais e técnicas.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Utilização de meios audiovisuais. Estudos de caso. Troca de impressões entre os participantes. Exercícios práticos.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

14 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Gestão de Equipas de Call Center

Destinatários

Responsáveis/Coordenadores/Supervisores de Equipas de Call Center, Diretores de recursos Humanos e Responsáveis de Telemarketing.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Otimizar a Performance e os Resultados das Equipas de Call Center.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Compreender como a Motivação e a Satisfação influenciam os Elevados Níveis de Desempenho Individuais e da Equipa e a diminuição da Rotatividade;
- Estabelecer e clarificar os Objetivos Individuais e Grupais de um Call Center, recompensando o bom desempenho através do cumprimento dos mesmos;
- Identificar as Competências chave do Supervisor de Call Center, nomeadamente ao nível do Recrutamento e Seleção de Operadores, e compreender o Papel do Coaching na Liderança das Equipas.

Conteúdo Programático

1. Os Objetivos do Call Center
2. O recrutamento e seleção dos operadores
3. O papel do supervisor
4. A liderança da equipa
5. A motivação da equipa
6. O supervisor e a avaliação da equipa
7. O supervisor e a qualidade do serviço

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo.

Técnicas Pedagógicas

Utilização de meios audiovisuais. Estudos de caso. Troca de impressões entre os participantes. Exercícios práticos.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

14 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Comunicação Escrita

Destinatários

Todos os profissionais que tenham responsabilidades pela elaboração de relatórios, estudos, propostas, emails, comunicações e outros textos profissionais em geral.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Escrever textos profissionais que refletem e incorporam os critérios de qualidade, de interesse e de influência de forma a desencadear a ação pretendida.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Conhecer os critérios de eficácia para os diferentes tipos de textos;
- Escrever textos profissionais com objetividade, sem deixar de colocar a informação necessária;
- Elaborar textos que utilizem as regras da legibilidade de forma a ser compreendido pelo destinatário;
- Identificar e ajustar o índice de interesse do texto para potenciar a leitura;
- Utilizar o texto profissional como um meio de negociação e influência e desencadeador das ações pretendidas.

Conteúdo Programático

1. Analisar o destinatário, o objetivo e a finalidade do texto
2. Organizar o pensamento
3. Situar as características e especificidades dos vários textos
4. Estruturar o texto
5. Escrever para ser compreendido e desencadear a ação

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Conceptual: exercícios sobre a metodologia de conceção de textos reais. Técnico: exercícios práticos de legibilidade. Pedagógico: jogos pedagógicos para reencontrar e estimular o prazer da escrita. Os participantes terão oportunidade de receber feedback dos seus próprios textos e contactar com alguns exemplos tipo ilustrativos dos conceitos trabalhados.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

14 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Criatividade e Inovação

Destinatários

Todos os profissionais envolvidos em processos de inovação e de criatividade. Responsáveis por animar sessões de criatividade e de procura de ideias.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Introduzir estratégias e técnicas que permitem o desenvolvimento de competências para explorar a capacidade humana de criar, desenvolver e inovar.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Introduzir os conceitos essenciais associados com práticas do pensamento criativo colaborativo e com a inovação;
- Enquadrar os desenvolvimentos sociais, humanos e tecnológicos atuais, incluindo as oportunidades oferecidas pelas tecnologias de informação e redes;
- Introduzir métodos e técnicas avançadas de inovação e exploração da criatividade individual e grupal.

Conteúdo Programático

1. Reconhecer as bases psicofisiológicas da criatividade.
2. Ser criativo: ultrapassar obstáculos individuais.
3. Estimular a criatividade em grupos e equipas de trabalho.
4. Promover um clima organizacional criativo.
5. A criatividade no processo de resolução de conflitos.

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Ativo e Expositivo com recurso a audiovisuais.

Técnicas Pedagógicas

Estudo de casos. Exercícios práticos. Jogos pedagógicos.

Avaliação (Metodologia/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade. Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados. Autoscopia.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

16 Horas.

Instalações e equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Saber Gerir o Tempo e Prever o Stress

Destinatários

Todos os quadros de uma empresa ou organização e pessoas que este tema lhes motive interesse. Público em Geral.

Requisitos de acesso

9º Ano de Escolaridade.

Modalidade de Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Melhorar o desempenho pessoal identificando os sintomas da má gestão do tempo que podem causar situações de stress.

Objetivo Específico

Pretende-se que no final da formação o(s) participante(s) seja(m) capaz(es) de:

- Utilizar métodos e técnicas que permitam aumentar a eficácia da organização do seu tempo em função da sua atividade e respetivas prioridades;
- Antecipar e planificar as suas atividades distinguindo o importante e urgente;
- Otimizar a utilização do tempo;
- Organizar e utilizar uma agenda personalizada;
- Fornecer instrumentos de autodiagnóstico, identificação de sintomas de stress e como os controlar;
- Aprender a utilizar as diversas técnicas de autocontrolo;
- Desenvolver competências para a resolução de problemas na prática profissional;
- Melhorar o desempenho pessoal pela gestão do stress;
- Desenvolver melhores níveis de energia pela prática do relaxamento.

Conteúdo Programático

1. A Gestão do Tempo
2. O Planeamento de Atividades
3. A Gestão Eficaz do Tempo
4. Gestão do Stress: conceitos e diferenças de desafio e stress
5. Diferentes tipos de stress
6. Os ciclos viciosos do Stress
7. As consequências do Stress no equilíbrio Corpo-Mente – Reações ao Stress
8. Técnicas e Estratégias convencionais e não convencionais de Gestão de Stress
9. Desenvolvimento de um plano de ação individual & Q-EGS (Questionário de Estratégias de Gestão de Stress)

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Expositivo e Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Vivências e exercícios que permitam a partilha e o crescimento; Exposição oral dos temas com apoio audiovisual; Trabalhos individuais e de grupo.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade / criatividade, rigor na aplicação da prática e assiduidade.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Videoprojector, tela de projeção, Quadro Branco, Televisão e Vídeo e outros equipamentos solicitados pelos formadores.

Certificação da Formação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

O formador deverá possuir CAP e [licenciatura](#) em área relevante e experiência profissional e/ou pedagógica mínima de 3 anos.

Carga Horária

30 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Gestão de Conflitos na Formação

Destinatários

Formadores e/ou outros técnicos de formação.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Este curso pretende habilitar os formandos a gerir com sucesso as situações de conflito na formação em que se encontrem, direta ou indiretamente, envolvidos, reconhecendo o papel decisivo mas crítico dos conflitos no processo de evolução.

Objetivo Específico

No final deste curso os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender as causas e origens dos conflitos;
- Definir conflito e quais estratégias para o prevenir;
- Identificar formandos e/ou alunos potencialmente conflituosos;
- Diagnosticar a situação conflituosa;
- Aplicar competências de diálogo, escuta, e comunicação na mediação de conflitos;
- Conhecer e compreender as melhores ferramentas para cada tipo de conflito;
- Prever e prevenir a emergência de conflitos.

Conteúdo Programático

1. O Grupo de Formandos
2. Definição do Conflito
3. Prevenir o Conflito no Contexto de Formação
4. Gerir o Conflito num Grupo de Formação
5. Consequências para a Formação de uma Gestão de Conflitos adequada ou inadequada

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Expositivo, Demonstrativo e Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Partilha de Experiências; Análise e discussão de casos; Simulações.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

Contínua, efetuada pelo formador em função dos critérios: Domínio dos conteúdos, participação, envolvimento grupal, originalidade/criatividade, rigor na aplicação e assiduidade; Sumativa com base nas atividades e trabalhos efetuados.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Atividades, casos práticos, filmes ilustrativos, entre outros. Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho) caso frequente pelo menos 85% das aulas e tenha avaliação final positiva, superior a 10 (escala de 0-20).

Certificado de Frequência de Formação aos formandos que não atinjam os objetivos pedagógicos propostos, sendo a sua avaliação inferior a 10 (escala de 0-20).

Formador

Licenciado na Área da Formação com CAP, experiência pedagógica e profissional subjacentes.

Carga Horária

14 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Team Building

Destinatários

Gestores, responsáveis de equipa e técnicos de recursos humanos e profissionais de áreas afins que trabalhem ou pretendam trabalhar em desenvolvimento de equipas.

Requisitos de Acesso

Não existentes.

Modalidade da Formação

Formação Contínua.

Objetivo Geral

Este curso pretende habilitar os formandos a gerir com sucesso as situações de conflito na formação em que se encontrem, direta ou indiretamente, envolvidos, reconhecendo o papel decisivo mas crítico dos conflitos no processo de evolução.

Proporcionar aos participantes atividades que visam obter/reforçar competências de:

- Liderança;
- Comunicação;
- Gestão;
- Criatividade

Objetivo Especifico

No final deste curso os formandos deverão ser capazes de:

- Assumir a função de líderes e liderados de forma a facilitar o processo de assimilação de responsabilidades em cada momento da tarefa;
- Interiorizar o processo com vista à posterior transferibilidade para o dia-a-dia na organização.

Conteúdo Programático

1. O Grupo de Formandos
2. Definição do Conflito
3. Prevenir o Conflito no Contexto de Formação
4. Gerir o Conflito num Grupo de Formação
5. Consequências para a Formação de uma Gestão de Conflitos adequada ou inadequada

Forma de Organização

Forma Presencial.

Métodos Pedagógicos

Método: Expositivo, Demonstrativo e Ativo.

Técnicas Pedagógicas

Exercícios de Team Building.

Avaliação (Metodologias/Instrumentos)

No final de cada atividade realizar-se-á um debriefing onde serão analisados os seguintes pontos: resultados e comportamento individual; resultados e comportamento coletivo; formas de aplicar o processo no dia-a-dia da organização em termos de planeamento, execução e análise.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Atividades, casos práticos, filmes ilustrativos, entre outros. Apresentações PowerPoint, Computador; Projetor de vídeo.

Certificação

Certificado de Formação Profissional (Portaria nº 474/2010 de 08 de Julho).
A emissão dos respetivos Certificados de Formação é processada através da Plataforma SIGO, a qual irá certificar as respetivas ações de formação profissional.

Formador

Profissionais com habilitações em Team Building, detentores de CAP / CCP e com experiência profissional e/ou pedagógica na área.

Carga Horária

14 Horas.

Instalações e Equipamentos

A sala deve estar equipada com mesas, cadeiras, quadro de porcelana, ecrã, videoprojector. Deverá ainda ser articulado com o Formador os materiais/equipamentos específicos necessários ao bom desempenho da formação.

Considerações

Fica a cargo de cada participante os seguintes elementos: vestuário, calçado adequado à atividade desportiva, chapéu/boné e protetor solar e agasalhos.