



**ATIVIDADE FORMATIVA
18.3/DECL/PND/14**

DESIGNAÇÃO	MUDANÇA PESSOAL E PROFISSIONAL
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver uma maior flexibilidade nos comportamentos permitindo uma melhor adaptação ao meio pessoal e profissional;• Ultrapassar bloqueios pessoais e mobilizar os seus recursos de forma mais eficaz sabendo aplicá-los no quotidiano;• Estabelecer objetivos positivos, realistas, precisos e operacionais;• Dotar os formandos de competências pessoais para gerir as mudanças;• Identificar e utilizar capacidades e estratégias para empreender mudanças positivas em si e nos outros;• Identificar os recursos necessários à mudança e desenvolver comportamentos eficazes e catalisadores da mudança. Mobilizar recursos e iniciar “a mudança”.
CONTEÚDOS	<p>1. Alicerces de mudança -A representação da mudança (o mapa pessoal e suas limitações) -Avaliação da situação pessoal atual e identificação de eixos de mudança -Tipos de mudança -Fases da Mudança -Contextos facilitadores e competências -Passos para a mudança -Catalisadores e obstáculos do processo de mudança -Gestão da resistência à mudança</p> <p>2. Inteligência Emocional – Componentes -Habilidades Intrapessoais: autodiagnóstico, autodomínio e autoconfiança; automotivação e autorregulação -Habilidades Interpessoais: empatia e assertividade; aptidões; disciplina pessoal e profissional -Diferenças pessoais -Inteligências múltiplas</p> <p>3. Conhecimento e Aprendizagem contínua -Identificar oportunidades de evolução e de aprendizagem -Aprender com os sucessos e os insucessos -Maximizar a recetividade, flexibilidade e perseverança</p> <p>4. Excelência Interpessoal - atitude -Pilares da excelência: influência, comunicação e cooperação -Regras para mudar e gerir a adversidade</p>
ÁREA DE FORMAÇÃO	090 - Desenvolvimento Pessoal
MODALIDADE DE FORMAÇÃO	Curso de Formação
DURAÇÃO	15h

Nº DE PARTICIPANTES	16
DESTINATÁRIOS	<i>Assistentes Operacionais, Ajudantes Sócio Educativas do Pré-Escolar, Assistentes Técnicas</i>
FORMADOR(ES)	<i>Ana Teresa Monchique</i>
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	<p>1º Critério: <i>Trabalhadores do concelho de Câmara de Lobos</i> 2º Critério: <i>Não ter frequentado nenhuma ação de formação no ano civil em curso</i> 3º Critério: <i>Ordem de inscrição (salvaguardando um formando por estabelecimento)</i></p>
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS	<p><i>Como forma de avaliação da ação, os formandos serão avaliados individual e quantitativamente, em função da participação nas atividades presenciais, da elaboração de um compromisso de ação individualizado e do preenchimento de um inquérito, numa escala entre 1 e 10.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Excelente – de 9 a 10 valores - Muito bom - de 8 a 8,9 valores - Bom - de 6,5 a 7,9 valores - Regular – de 5 a 6,4 valores - Insuficiente – de 1 a 4,9 valores
LOCAL DE REALIZAÇÃO	<i>EB1/PE da Fonte da Rocha</i>
CALENDARIZAÇÃO	<i>14, 15, 16, 17 e 18 de julho de 2014, das 14h às 17h</i>
OBSERVAÇÕES	
INSCRIÇÕES	<p style="text-align: center;">De 02 de julho a 09 de julho de 2014</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar formulário on-line disponível em http://declubos.blogspot.com/ • A lista dos formandos selecionados poderá ser consultada a partir de 10 de julho de 2014, no blogue http://declubos.blogspot.com/ • Os formandos selecionados deverão confirmar a sua participação até ao dia 11 de julho (12h), através dos contactos: <ul style="list-style-type: none"> - E-mail: declubos@gmail.com (preferencial) - Telef. 291 942 082 - Fax: 291 941 385