

## EFICÁCIA PESSOAL NO TRABALHO

### DA AUTO-RELAÇÃO À INTERAÇÃO POSITIVA COM OS OUTROS

#### ENQUADRAMENTO

Esta ação insere-se globalmente no domínio dos denominados *soft skills*, centrando-se essencialmente, mas não se esgotando, no campo do saber ser e saber estar individual.

Trata-se de uma formação comportamental, fortemente centrada nos participantes e com recurso a metodologias ativas, pretendendo constituir-se como um complemento à auto ajuda dos próprios participantes. As sessões serão dinamizadas num ambiente tendencialmente mais intimista de modo a favorecer a participação e o envolvimento dos formandos.

#### FORMADOR

**Vitor Poeiras** – Sociólogo, Consultor e Formador certificado e especializado no âmbito da formação comportamental ao nível da pessoa e das organizações, possui larga experiência credenciada pelas ações ministradas ao longo da sua carreira profissional, nomeadamente em entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais, alargando consequentemente o seu raio de intervenção a um universo bastante abrangente de situações práticas de formação.

#### DESTINATÁRIOS

Todos os indivíduos que estejam ou não profissionalmente ativos cuja intenção seja a da melhoria de competências pessoais e sociais. Destacam-se nesta ação as competências ao nível das relações do indivíduo consigo próprio, interpessoais e profissionais, fatores imprescindíveis para o sucesso profissional, bem como para o bem estar pessoal.

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS/OBJECTIVOS GERAIS

As sessões formativas serão ministradas de forma modular recorrendo a exercícios de auto diagnóstico e introspeção, trabalhos individuais e em grupo, estudos de caso, *brainstormings*, simulações e *role plays*.

Pretende-se com esta ação que os participantes desenvolvam e aperfeiçoem as seguintes competências:

- Melhorar o auto conhecimento, a auto confiança e a auto estima
- Incrementar o uso da inteligência emocional nas relações profissionais
- Elevar os níveis de auto motivação no trabalho
- Melhorar os padrões de comunicação assertiva com os seus interlocutores

#### DATA/HORÁRIO/DURAÇÃO

Dias 23, 24 e 25 de Maio de 2016, das 16h às 22h (18 horas).

#### LOCAL DE REALIZAÇÃO

Hotel Holiday Inn Lisbon Continental - Rua Laura Alves, 9 – 1069-169 LISBOA

#### PREÇO DE INSCRIÇÃO

695 € + IVA - Inclui documentação e *Coffee Breaks*. As empresas que inscrevam 3 ou mais participantes, usufruem de 5% de desconto.

#### Ficha de Inscrição

Empresa: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
Telefone: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_  
Nome do Participante: \_\_\_\_\_  
Habilitações Académicas: \_\_\_\_\_ Função: \_\_\_\_\_  
Facturar a: \_\_\_\_\_ Contribuinte: \_\_\_\_\_

#### Data limite para inscrições: 13 de Maio de 2016 | Inscrições Limitadas

O pagamento deverá ser feito até 3 dias úteis antes da data de início da ação, via cheque à ordem de SGP- Serviços e Gestão de Pessoal, ou transferência bancária para o NIB 0033 0000 0011767089505 (Millennium BCP). Nosso NIF: 503275450.