

## PLANO DO CURSO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

**CURSO** | Desenvolvimento Pessoal

**DESCRIÇÃO** | A Progene Formação, no âmbito de formação profissional a nível nacional, cabe-lhe a responsabilidade da certificação das competências Técnicas para a área de desenvolvimento pessoal.

**DESTINATÁRIO** | Professores, Doutores, Mestres, Licenciados e todo o Indivíduo que pretende melhorar a sua performance pessoal.

**REQUISITOS** | Mínimo ensino médio concluído, idade igual ou superior a 18 anos.

**DURAÇÃO** | 15 horas - 10H Prática 5H Teórica

**OBJETIVO GERAL** | No final da formação os participantes devem ser capazes de:

- Desenvolver competências pessoais.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS** | No final da formação os participantes devem ser capazes de:

- Planear o desenvolvimento pessoal;
- Projetar as competências pessoais.

**METODOLOGIA** | Exposição dialogada com utilização de exemplos e estudos de casos com debates e discussão em grupo.

**AVALIAÇÃO** | A avaliação do módulo será contínua, formativa e também sumativa, assente nos seguintes critérios:

10.00% PA (Participação na Aula);

10.00% PA (Pontualidade e Assiduidade);

30.00% AETI (Apresentação Escrita de um Trabalho Individual);

50.00% PEF (Prova Escrita Final)

A atribuição do Certificado de Formação Profissional, emitido pela PROGENE FORMAÇÃO e reconhecido pelo INEFOP (Instituto Nacional de Emprego e Formação Profissional), será efetuada aos formandos que concluírem o curso com aproveitamento, que se traduz na média final do curso com nota mínima de 10 valores e cumprimento dos níveis de assiduidade acima descritos.

## **CONTEÚDOS DO CURSO**

O Curso de desenvolvimento pessoal está constituído com as seguintes abordagens:

### **1.Desenvolvimento Pessoal e Formação**

- Auto conhecimento;
- Planeamento pessoal;
- Comunicação interpessoal;
- Empreendedorismo;
- Motivação;
- Autoformação;

### **2.Promover a Mudança e o Desenvolvimento Pessoal**

- Finalidade e Condições de Sucesso no Processo de Comunicação;
- Fatores Limitadores da Escuta Empática;
- Diagnóstico das Atitudes de Comunicação Habitual;
- Análise dos Benefícios e Constrangimentos Consequentes;
- Escutar é Diferente de Ouvir;
- Quem e quando escutar;
- Treino na Utilização das Té;
- Técnicas de Escuta Ativa.

### **3.Desenvolver uma Postura Assertiva em todos os Relacionamentos Interpessoais**

- As situações em que a Assertividade é necessária;
- Autocontrolo emocional;
- Mensagem 3Cs e linguagem positiva;
- Respeitar e fazer-se respeitar: os direitos assertivos.
- Dizer “não” de forma construtiva;
- Formular pedidos;
- Dar e Receber feedback;
- Lidar com a crítica;
- Modos de aprendizagem;
- Fatores de aprendizagem.

#### **4. Gerir Emoções em Situações Difíceis**

- Performance Global;
- Fortalecer as Relações com Emoções Estimulantes e Agradáveis;
- Desenvolver Estratégias para Gerir Emoções Negativas (suas e dos outros);
- Reforçar/Atingir o Equilíbrio Emocional;
- Controlar Tensões de uma forma eficaz;
- Gerir os Conflitos;
- Uma Relação de Qualidade com os outros.

#### **5. Resiliência**

- Definição e Âmbitos de Aplicação da Resiliência;
- Comportamentos não-resilientes e as suas consequências;
- Comportamentos resilientes: Benefícios de utilização;
- Diagnóstico das suas Características Pessoais;
- Obstáculos ao Desenvolvimento dos Comportamentos de Resiliência;
- Estratégias para Encontrar Alternativas à forma de agir habitual.

#### **6. Inteligência Emocional**

- Inteligência Emocional e a sua Importância;
- Analisar o Impacto da IE nas Organizações;
- Lidar com a adversidade e a frustração;

- Interpretar o Modelo de Competências da Inteligência Emocional de Goleman, Boyatzis e Mackee.