L'AKADÉMIE DU DIGITAL · PROGRAMA DE FORMAÇÃO Certificação Qualiopi em preparação

A Mudança 1: a Identidade, a Autoestima

FOR-CMR-M8-A · Comunicação Relacional

Compreender como se constroem a identidade e a autoestima para atuar sobre o que trava a sua evolução

DURAÇÃO
14 horas — 2 módulos de 7h (teoria e oficina)

PREÇO
Sob orçamento

PÚBLICO
Empresas e particulares

PRAZO DE ACESSO
Acesso em 2 dias úteis após validação da necessidade e dos pré-requisitos.

Formação dinamizada em coanimação, estabelecida por orçamento. Tarifa calculada com base em 70 € s/ IVA por hora (módulo de 14 h); indicativa e negociável consoante o volume, o formato e o contexto.

Objetivos pedagógicos

- Compreender a construção da identidade e o papel das crenças e dos valores
- Distinguir autoestima, imagem de si e confiança em si
- Detetar as suas crenças limitadoras e o diálogo interior que as alimenta
- Identificar os seus recursos, os seus sucessos e os seus valores
- Definir um projeto de mudança realista e um primeiro plano de ação

Público-alvo

- Colaboradores, gestores e equipas que desejam melhorar as suas relações profissionais
- Particulares, independentes e promotores de projetos
- Estudantes e formandos de escolas e centros de formação

Pré-requisitos

- Nenhum pré-requisito técnico nem diploma específico.
- Estar disposto a participar em simulações e em trocas em grupo num ambiente de respeito.

Programa

TEORIA Módulo Teórico — A Mudança 1: a Identidade, a Autoestima

O módulo expõe os componentes da identidade (valores, crenças, papéis, história pessoal), a diferença entre autoestima, imagem e confiança em si, a origem e o funcionamento das crenças limitadoras, o diálogo interior, o papel dos recursos e dos sucessos e as etapas de um projeto de mudança.

Objetivo : compreender o que constrói a identidade e a autoestima e o que trava a mudança.

- Identidade, valores e crenças.
- Autoestima, imagem e confiança em si.
- Crenças limitadoras e diálogo interior.

Avaliação : Questionário e análise de uma situação fictícia de bloqueio.

Receção e enquadramento	15 min	Apresentar o programa, os objetivos e o decurso; recolher as expectativas. Apresentação oral, ronda de apresentações.	
Construir a identidade	2h05	Valores, crenças, papéis e história pessoal; a identidade como processo. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
Autoestima, imagem e confiança em si	2h05	Diferenças e ligações; o que alimenta ou fragiliza a autoestima. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
Crenças limitadoras	2h05	Origem, funcionamento, diálogo interior; primeiras alavancas de mudança. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
Síntese e avaliação	30 min	Retomar os pontos-chave e avaliar as aquisições do módulo. Resumo coletivo, feedback dos participantes.	Questionário de fim de módulo (êxito ? 60 %).

OFICINA Oficina Prática — A Mudança 1: a Identidade, a Autoestima

Num ambiente confidencial e de respeito, os participantes constroem a sua linha de vida, identificam os seus valores e os seus sucessos, detetam uma crença limitadora e testam uma formulação alternativa e redigem depois um projeto de mudança e um primeiro plano de ação.

Objetivo : clarificar os seus valores e os seus recursos e definir um primeiro projeto de mudança.

- Linha de vida, valores e sucessos.
- Trabalho sobre uma crença limitadora.
- Projeto de mudança e plano de ação.

Avaliação : Projeto de mudança escrito e partilha voluntária em subgrupo.

Arranque da oficina	15 min	Apresentar as instruções, o quadro de confidencialidade e a distribuição em pares ou subgrupos. Apresentação oral, constituição dos grupos.	
Linha de vida e valores	2h05	Retraçar o seu percurso, identificar os seus sucessos, os seus valores e os seus recursos. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
Uma crença a questionar	2h05	Formular uma crença limitadora, questioná-la, testar uma formulação alternativa. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
O meu projeto de mudança	2h00	Definir uma mudança realista e redigir um primeiro plano de ação. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
Restituição e balanço	25 min	Restituir as suas produções, tirar as lições e formular um plano de ação pessoal. Restituição oral, feedback coletivo, plano de ação escrito.	Plano de ação escrito e conversa com a formadora.
Inquérito de satisfação	10 min	Recolher a satisfação a quente. Questionário de satisfação.	Inquérito de satisfação.

Modalidades e meios pedagógicos

Formação presencial nas nossas instalações ou nas suas, em grupo reduzido. Alternância de contributos teóricos, oficinas práticas e simulações.

Material necessário :

Nenhum equipamento informático específico; sala que permita o trabalho em subgrupos

Modalidades de avaliação

Avaliação das aprendizagens durante e no final da formação; certificado de conclusão entregue a cada formando.

Acessibilidade

Formação acessível a pessoas com deficiência. Contacte-nos antes da inscrição para estudarmos as adaptações necessárias.

Financiamento

Orçamento ou convenção de formação a pedido. A certificação Qualiopi está em preparação: a elegibilidade para financiamentos OPCO será aberta após a sua obtenção.

Auditoria de certificação prevista para T1 2027. Sem elegibilidade OPCO antes da sua obtenção.

Formador(es)

Claire Marguerie — Formadora — psicologia cognitiva, comunicação e PNL