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

A Mudança 2: a Confiança em si e a que se inspira

FOR-CMR-M9-A · Comunicação Relacional

Reforçar a confiança em si e construir a confiança que se inspira nos outros, para passar da intenção à ação

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 as alavancas da confiança em si: competências, experiência, postura, apoio
- Identificar os fatores que criam confiança nos outros (coerência, fiabilidade, benevolência)
- Afirmar as suas posições e estabelecer os seus limites de forma assertiva
- Gerir o fracasso, a dúvida e a crítica de forma construtiva
- Passar à ação com um plano de compromisso e de acompanhamento

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 2: a Confiança em si e a que se inspira

O módulo apresenta as fontes da confiança em si, a assertividade (afirmar, recusar, pedir), os fatores de confiança percebidos pelos outros (coerência, fiabilidade, benevolência, competência), a relação com o fracasso e a crítica e o método dos pequenos passos para passar à ação.

Objetivo : compreender o que fundamenta a confiança em si e a que se inspira e preparar a passagem à ação.

- Fontes da confiança em si.
- Assertividade: afirmar, recusar, pedir.
- Fracasso, crítica e método dos pequenos passos.

Avaliação : Questionário e análise de uma situação de afirmação de si.

Receção e enquadramento	15 min	Apresentar o programa, os objetivos e o decurso; recolher as expectativas. Apresentação oral, ronda de apresentações.	
As fontes da confiança	2h05	Competências, experiência, postura, apoio: o que constrói a confiança em si. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
Afirmar-se com assertividade	2h05	Afirmar, recusar, pedir: três gestos da assertividade. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
A confiança que se inspira	2h05	Coerência, fiabilidade, benevolência; fracasso, crítica e método dos pequenos passos. 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 2: a Confiança em si e a que se inspira

Os participantes treinam a afirmar, recusar e pedir em cenas interpretadas, trabalham as suas mensagens de confiança (o que querem inspirar e como), preparam uma situação real de afirmação de si e formalizam depois um plano de compromisso em pequenos passos com um ponto de acompanhamento.

Objetivo : afirmar-se em situação e dotar-se de um plano de compromisso concreto.

- Cenas de afirmação, de recusa e de pedido.
- Preparação de uma situação real.
- Plano de compromisso em pequenos passos e acompanhamento.

Avaliação : Simulação avaliada e plano de compromisso escrito.

Arranque da oficina	15 min	Apresentar as instruções, o quadro de confidencialidade e a distribuição em pares ou subgrupos. Apresentação oral, constituição dos grupos.	
Afirmar, recusar, pedir	2h05	Cenas interpretadas em trio (ator, parceiro, observador) e feedback. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
A minha situação real	2h05	Preparar uma situação de afirmação de si vivida no seu contexto. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
O meu plano de compromisso	2h00	Pequenos passos, prazos, apoios, ponto de acompanhamento aos três meses. 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