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

Percurso Mudança Completa

PF-CMR-P2-A · Comunicação Relacional

Conhecer-se melhor, estimar-se e confiar em si para conduzir uma mudança pessoal duradoura

DURAÇÃO
28 horas — 2 módulos de 14h

PREÇO
Sob orçamento

PÚBLICO
Empresas e particulares

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

Percurso dinamizado em coanimação, estabelecido por orçamento. Tarifa calculada com base em 70 € s/ IVA por hora; indicativa e negociável consoante o volume, o formato e o contexto.

Objetivo geral

Acompanhar um processo de mudança pessoal no contexto profissional: compreender a sua identidade e a sua autoestima, reforçar a sua confiança em si e a que se inspira e passar depois à ação com um plano de compromisso.

O primeiro módulo trabalha a identidade e a autoestima para estabelecer o diagnóstico e o projeto; o segundo constrói a confiança em si e a que se inspira e inicia depois a passagem à ação.

Objetivos pedagógicos

- Compreender a construção da sua identidade, dos seus valores e das suas crenças
- Reforçar a sua autoestima e a sua confiança em si
- Afirmar-se de forma assertiva e gerir o fracasso e a crítica
- Definir um projeto de mudança e um plano de compromisso em pequenos passos

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. Um formulário de pré-requisitos específico está associado a cada módulo que compõe o percurso.

Programa

FOR-CMR-M8-A · A Mudança 1: a Identidade, a Autoestima (14h)

Teoria: Identidade, valores e crenças; autoestima, imagem e confiança em si. Oficina: linha de vida, valores e sucessos.

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

Avaliação : Questionário de fim de módulo + simulações. Êxito ? 60 %.

FOR-CMR-M9-A · A Mudança 2: a Confiança em si e a que se inspira (14h)

Teoria: Fontes da confiança em si; assertividade: afirmar, recusar, pedir. Oficina: cenas de afirmação, de recusa e de pedido.

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

Avaliação : Questionário de fim de módulo + simulações. Êxito ? 60 %.

Modalidades e meios pedagógicos

Presencial nas nossas instalações ou nas suas. Percurso organizado em módulos de 14h, sequenciáveis consoante o calendário.

- Nenhum equipamento informático específico; sala que permita o trabalho em subgrupos.
- Temática dinamizada em coanimação; efetivo adaptado às simulações (grupo reduzido).
- Percurso estabelecido por orçamento; para uma formação a título individual fora de sessão, contacte-nos.

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