



CURSO

Soft Skills

**Inteligência Emocional e
Mindfulness**



Apresentação

Este programa permite adquirir, ou aperfeiçoar, soft skills de natureza transversal, melhorando a competitividade e a produtividade.

A nível pessoal, as chamadas "soft skills" estão a tornar-se cada vez mais importantes nos processos de seleção, e em alguns empregos, são mais importantes do que as "hard skills" ou competências base. Melhorar as suas competências transversais permitir-lhe-á aceder a mais e melhores empregos, bem como usufruir de uma maior estabilidade profissional.

Para as empresas, permitir que os seus funcionários desenvolvam estas competências beneficiará muito o ambiente de trabalho e o sucesso dos projetos. Colocarmo-nos no lugar dos nossos colegas, encarar as mudanças com otimismo ou manter uma atitude de colaboração pode ajudar-nos a ultrapassar situações complicadas ou a melhorar as relações humanas no trabalho.





Forma de Organização

100% Online

Através da plataforma interativa da Kirleo (moodle).
Ao seu próprio ritmo.



Destinatários

São destinatários deste curso todas as pessoas que pretendam melhorar a gestão das suas emoções, ou apenas com curiosidade sobre a temática.



Requisitos

Idade igual ou superior a 18 anos.

Possuir pelo menos o 9.º ano de escolaridade

Possuir competências digitais básicas para usar o navegador e se mover através do curso.

Interesse, disponibilidade e sensibilidade para as atividades de gestão do tempo.



Duração

20 horas.

Objetivo



Geral

Pretende-se que no final do curso os formandos sejam capazes de promover a incorporação de técnicas de mindfulness com vista a proporcionar experiências positivas, desenvolver a capacidade da pessoa de estar presente e consciente do que se passa à sua volta e promover o bem-estar físico e mental.



Específicos

1. Autoconhecimento, perceção, avaliação e expressões das próprias emoções.
2. Compreender o modo como os sentimentos influenciam os comportamentos e as atitudes.
3. Fazer uma boa gestão dos sentimentos e das emoções deprimentes.
4. Desenvolver uma consciência orientadora dos seus valores e objetivos e promover estratégias de Auto motivação.
5. Saber lidar com pessoas e contextos diferentes, através do desenvolvimento da empatia.
6. Cultivar o otimismo e o humor e permanecer positivo perante as adversidades.
7. Conhecer e gerir as próprias emoções, controlando pensamentos e comportamentos;
8. Reconhecer e utilizar a criatividade como recurso para a resolução de problemas;
9. Compreender a importância da gestão emocional como técnica para o dia-a-dia.



Conteúdo Programáticos

Formação (20 horas)

Introdução

- “porque deve interessar-te? Como influência as pessoas?”

O que é?

- A Inteligência Emocional.
- Mindfulness

Habilidades emocionais

- Empatia
- Autocontrolo.
- Entusiasmo.

Competências (habilidades) pessoais

- Autoconsciência.
- Autorregulação.
- Motivação.

Competências (habilidades) sociais

- Habilidades Sociais.
- Habilidades Profissionais.

Rotinas para o Bem Estar emocional

- Amar-me mais?
- Controlar o Stress?
- Contágio Emocional?
- Pensamentos Negativos?
- Deixar de me preocupar?
- Acalmar a Tristeza?
- Acalmar a Ira?
- Mente mais Aberta?

Aprofundar conhecimentos por leitura, cinema, podcast, etc



Metodologia



Formação 100% online, tutorada. Composta por vídeos, diferentes pontos sobre o assunto a estudar, manual complementar e avaliação que lhe permitirá determinar o seu conhecimento.



Através da utilização de métodos didáticos interativos que utilizam a resolução de problemas, análise de situações, e tudo o que motive o estudo do formando, conseguindo uma interação constante mesmo em formato online.



Os métodos e técnicas aplicadas na ação são adequados ao público-alvo e ao tema. A formação terá como principal foco a metodologia de autoaprendizagem onde o formando será responsável por gerir o seu próprio tempo de estudo e com acesso a vários suportes como vídeos, links e artigos.



Este curso insere-se na classificação CNAEF: 0.9.0 (Desenvolvimento Pessoal)

CRTITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

A avaliação faz parte integrante do processo formativo e tem a finalidade de validar os conhecimentos, capacidades e aptidões adquiridas ou desenvolvidas pelos formandos ao longo da formação.

O curso contemplará um processo de avaliação contínua que resulta da média das avaliações globais dos vários módulos, que permitirá o acompanhamento do processo registado na aprendizagem, possibilitando aos formandos e formadores verificar se os objetivos pedagógicos estão a ser atingidos. Bem como, teste de avaliação sumativa (Teste Final de 15 perguntas), dos conhecimentos adquiridos.

Todas as notas são expressas numa escala de 0 a 20 valores. Consideram-se com aproveitamento no curso os formandos que obtiverem uma classificação mínima de 10 valores (50%).

MODALIDADE

Formação contínua, que visa a reciclagem e/ou aperfeiçoamento de capacidades/competências ao longo do período ativo do trabalhador para o desempenho de uma ou mais atividades e/ou funções. Ações definidas como “outras ações de Formação Contínua”, não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações e certificados de acordo com a Portaria nº 474/2010 de 8 de julho.

EQUIPA PEDAGÓGICA E RECURSOS PEDAGÓGICOS

A Kirleo - Escola de Ofícios, assegura a existência de recursos humanos em número e com as competências adequadas ao curso de formação profissional que fornece, garantindo que todos os técnicos e formadores envolvidos são criteriosamente selecionados e demonstram competências ao nível académico, implementação da formação, saber-fazer e experiência em contexto de trabalho apropriados.

Considera-se como recurso didático todo o material utilizado no processo ensino/aprendizagem com o objetivo de o tornar mais eficiente e eficaz. São concebidos para fins pedagógicos, neste curso, nas aulas teóricas online, o guia do formando, o manual do formando, os vídeos e imagens condizentes e necessárias à realização do curso.

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

As salas de formação da Kirleo - Escola de Ofícios oferece todas as condições adequadas e necessárias para que os formandos possam usufruir tanto nas aulas teóricas como nas aulas práticas de uma boa sessão de aprendizagem.

As instalações da Kirleo são reconhecidas pela sua excelência e pelos modernos equipamentos que têm ao seu dispor.



Kirleó
ESCUELA DE OFICIOS

kirleo.com

formação@kirleo.com

212 327 570