Workshop – Portefólio de Competências: *Pessoais, Sociais e Profissionais*

Destinatários: Este workshop destina-se a estudantes do 1º, 2º e 3ª ciclos do ensino superior; bem como para profissionais ou investigadores/docentes com qualificações superiores que pretendam desenvolver novas competências pessoais, sociais e profissionais.

Objectivos gerais:

- Desenvolver novas competências;
- Identificar competências e aplicá-las ao contexto pessoal, social e profissional;
- Definir objectivos pessoais e profissionais de vida;
- Identificar recursos e aplicá-los de forma criativa;

Metodologia: Dinâmicas de grupo e jogos pedagógicos; *brainstorming* e debate de ideias; *role-play* de situações práticas; apresentação em *power-point*; visualização de imagens; materiais pedagógicos, entre outras.

Datas das sessões: 17,22,24,29 de Setembro e 1 de Outubro de 2009

Duração total: 10 horas (5 sessões de 2 horas) | **Horário:** Pós-laboral (das 18h às 20h).

Número máximo de participantes: entre 12 e 16 participantes.

Formadora: Alexandra Miranda Coelho (Psicóloga, Formadora/Consultora e Técnica Superior de um CNO - Centro Novas Oportunidades (consultar currículo em: http://www.meintegra.ics.uminho.pt/docs/ficheiros/Microsoft_Word___cv_Alexandra_Coelho.pdf)

Prazo das inscrições: **de 27 de Julho até 11 de Setembro de 2009**

Valor da inscrição: a frequência deste workshop **implica o pagamento de 60€** aquando da inscrição.

Conteúdos Programáticos

Apresentação
Apresentação dos objectivos gerais e específicos
Considerações gerais ao funcionamento das sessões

Jogos e Dinâmicas
Jogos de aquecimento e exploração da confiança
Jogos pedagógicos para avaliação de características individuais
Dinâmicas de coesão grupal

Inteligência e Competências Emocionais
Inteligência emocional e Competências emocionais
Competências pessoais
Competências sociais
Balanço de competências

Competências e Mercado de Trabalho
Identificar as competências inerentes ao exercício de uma actividade
Ajustar competências às necessidades laborais
Rentabilizar potenciais e competências
Resolução de problemas e tomada de decisão

Trabalhar as Competências
Identificar crenças
Exercícios práticos
Role-play de situações do quotidiano profissional
Identificar/Rentabilizar procedimentos adequados

Direitos e Deveres dos/as Cidadãos/ãs
Direitos e deveres fundamentais - CRP
Cidadania para a vida
Direitos e Deveres do/a trabalhador/a

Saber Ser, Saber Estar e Saber Fazer
Articulação das diversas e distintas competências
Imagem e construções da imagem pessoal
Conceito de si e dos outros