

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

Ação de Formação: Nº 10 Introdução ao Desenvolvimento Pessoal e Coaching

Objetivos:

Compreender a importância de se abraçarem os desafios da vida para um desenvolvimento pessoal sólido e inspirador;

. Interiorizar que apenas conseguimos intervir no que consciencializamos e perceber o funcionamento do processo de aprendizagem e assimilação de novos hábitos;

. Desenvolver uma atitude positiva e otimista como veículo de mudança responsável e sustentável;

. Fomentar a autorresponsabilização devolvendo a capacidade de ação fundamental para o desenvolvimento pessoal;

. Descobrir as forças de carácter individuais e perceber como podem ser usadas no dia-a-dia.

. Definir objetivos de vida simultaneamente hedónicos e eudaimónicos para uma verdadeira satisfação e realização pessoal;

. Identificar, para as diversas áreas da vida, se o nível de desafio autoimposto é suficiente quanto aos objetivos do participante e ajustá-lo se necessário;

. Tornar consciente o estilo explicativo que é habitualmente usado para justificar os acontecimentos de vida e adaptá-lo de forma otimista e sustentável;

. Escolher a medida certa entre os desafios e as capacidades como forma de estimular o estado de fluxo e ter a experiência de uma vida ótima;

. Aplicar as ferramentas de coaching na definição de uma estratégia eficaz de obtenção de resultados;

. Efetuar autocoaching de modo a promover a autonomia essencial ao desenvolvimento pessoal.

Destinatários: Trabalhadores da AP, IPSS/ Misericórdias da RAA.

Modalidade de ensino: Presencial

Duração: 30 Horas / 5 dias

Horário: 9 h às 12h.30 e das 14h às 17h30

Local: SÃO JORGE A DESIGNAR

