



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## Ação de Formação

### »» Parar, Pensar, Projetar e Motivar Pessoas e Equipas

Esta formação pretende a integração dos 3P's (PARAR, PENSAR, PROJETAR), de forma a promover estratégias de motivação e desenvolvimento pessoal, recursos tão importantes dentro das instituições e que atualmente são essenciais para os resultados de equipas técnicas, colaboradores, direções e consequentemente das instituições. Pessoas alegres, motivadas e disponíveis para potencializar os seus recursos pessoais e profissionais dentro das Instituições é sinónimo de equipas conscientes, competentes, auto responsáveis e ativas.

---

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. A importância da Autoconsciência
2. Realização Pessoal
3. Valores e Convicções
4. Inteligência Emocional;
5. Motivação Pessoal e de Equipas
6. Comunicação Assertiva

---

#### OBJETIVO GERAL

Promover práticas profissionais eficazes e eficientes com base em equipas motivadas e realizadas.

---

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover o desenvolvimento de autoconsciência;
2. Avaliar níveis de Realização Pessoal nas diferentes áreas da vida;
3. Compreender o que poderá limitar ou potenciar o individuo a atingir objetivos;
4. Desenvolver competências ao nível da gestão emocional;
5. Criar Estratégias de Motivação Pessoal;
6. Criar Estratégias de Motivação dentro das Equipas;
7. Promover Comunicação Assertiva.

---

#### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias ativas e participativas. Utilização de ferramentas de avaliação e autoconsciencialização.

**DIAS 9 e 10 Maio 2019**

**HORÁRIO** 9h30 às 12h30 | 14h00 às 17h00

**DURAÇÃO** 12 horas

**LOCAL** Núcleo Distrital de Beja da EAPN Portugal | Rua do Jornal Ala Esquerda, 20, Beja

**INSCRIÇÃO** Associados da EAPN Portugal: **30€** // Não associados: **50€**

**PÚBLICO-ALVO** Dirigentes, diretores/as técnicos/as e técnicos/as de entidades públicas e privadas - IPSS's, ONG, Misericórdias nas áreas Saúde, Educação, Ação Social e outras.

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 090 - Desenvolvimento Pessoal

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação.

**FORMADORA** Ana Branco.

Licenciada em Serviço Social. Formadora Certificada. Pós Graduação e Mestrado em Educação e Proteção de Crianças e Jovens em Risco. Practitioner em Programação Neurolinguística. Capacitação na área da formação para o setor social, nomeadamente IPSS'S. Experiência profissional numa IPSS enquanto coordenadora de resposta social e gestora de formação e projetos.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

**Após confirmação da sua inscrição**, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou numerário.

**As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 6 de maio para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Beja

Rua do Jornal Ala Esquerda, 20 | 7800-301 Beja

Telefone: 284325744 | Fax: 284325745 | [n.beja@eapn.pt](mailto:n.beja@eapn.pt)

