



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» Estratégias de Automotivação no Trabalho

A motivação é um fator determinante no nosso desempenho pessoal e profissional. A concretização dos objetivos e metas que definimos a esses níveis dependem de vários fatores e recursos, tais como o tempo que dedicamos para esse efeito e dos conhecimentos e competências técnicas para os desenvolver, mas também do nível de motivação que possuímos e que atua como mola impulsadora rumo a esses objetivos. Entendendo a Auto motivação como um processo, esta formação pretende promover a melhoria dos níveis motivacionais pessoais e profissionais, para um aumento do bem-estar da pessoa e, conseqüentemente, de maior realização profissional.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Compreender a automotivação como um processo;
2. Âmbitos de aplicação: em termos pessoais e profissionais;
3. Estratégias para melhorar os níveis motivacionais e promoção do bem-estar.

OBJETIVO GERAL

Promover o desenvolvimento de competências inerentes à automotivação no trabalho (conhecimentos, atitudes e estratégias) com vista à concretização de uma intervenção mais focada nas soluções e no bem-estar pessoal e profissional dos formandos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender que a automotivação é um processo composto por 3 níveis;
- Desenvolver uma atitude consciente sobre a motivação;
- Implementar exercícios práticos que permitam aos participantes desenvolver o seu próprio caminho motivacional e poder aplicá-los na prática profissional e em outras dimensões do quotidiano.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias participativas; ativas, dinâmicas e exercícios práticos com aprendizagem entre pares, ou seja, metodologia de aprendizagem e educação não formal.

Exemplos: Metodologia Expositiva, “Energizers”, “Brainstorming”, Dinâmicas de grupo, Estudos de caso, Exercícios Práticos.

Avaliação formal (questionário) e não formal.

DIA 23 de novembro de 2018

HORÁRIO 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

DURAÇÃO 7 horas

LOCAL Auditório da Sede da EAPN Portugal | Rua Costa Cabral, 2368, 4200-218 Porto

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: **20€** // Não associados: **30€**

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de ONG's e Organismos Públicos

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 Juliana Santos.

Licenciada em Relações Internacionais pela Universidade do Minho e Mestre em Relações Internacionais com o Mundo Árabe e Islâmico pela Universidade Fernando Pessoa; Co-fundadora, Presidente da Direção e membro ativo da Associação juvenil MEDesTU, à qual se dedica a tempo inteiro. Tem mais de 10 anos de experiência no mundo associativo, a vários níveis: administração, gestão de recursos, logística, gestão e coordenação de projetos internacionais, formação e facilitação. Participou e/organizou vários eventos (seminários, intercâmbios de jovens e formações), no âmbito do Youth in Action e do Programa Erasmus+ relacionados com a Automotivação, Inteligência Emocional, Aprendizagem Intercultural, ferramentas web para desenvolvimento de websites, Empreendedorismo, Projetos e iniciativas, Sustentabilidade social, Voluntariado, Cidadania Ativa, Facilitação, Participação Juvenil, Paz, Transformação Social, Advocacia, Inclusão Social e Discriminação Estrutural.

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, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 20 de novembro para:

EAPN Portugal/Núcleo Distrital do Porto

Rua das Taipas, 83, 2º Porto

Telefone: 22 2086061 | porto@eapn.pt

