



# 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 impulsora 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](mailto:porto@eapn.pt)

