1º CICLO - Boost Your Development – DBE 2.0

O NDA considera o Boost Your Development um workshop importante, na medida em que permite otimizar métodos de trabalhar e fomentar algumas competências menos trabalhadas ao longo do percurso académico, no entanto indispensáveis no contexto extra Técnico.

OBJECTIVO GERAL

Fornecer ferramentas que permitam a otimização do rendimento académico e que promovam a reflexão pessoal e o desenvolvimento de carreira.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver competências transversais
- Promover o Autoconhecimento
- Refletir sobre o desenvolvimento de carreira
- Melhorar competências de comunicação oral

HORÁRIO

12 Horas distribuídas em dois dias.

DESTINATÁRIOS

Alunos do IST com aprovação à totalidade dos ECTS num dos semestres.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

SESSÃO I

- **Apresentação**
  - Promover o Conhecimento entre os Participantes
    - Atividade Prática: Apresentação
- **Inteligência Emocional**
  - Conceito, Importância e Pertinência
- **Competências Transversais**
  - Conceito, Importância e Pertinência
  - Assertividade & Feedback
    - Atividade Prática: RolePlaying

SESSÃO II

- **Desenvolvimento Vocacional**
  - Carreira VS Profissão
  - Maturidade Vocacional
  - Exploração Vocacional

SESSÃO III

- **Expressão Oral**
  - Erros mais Comuns em Apresentações: Debate
  - Preparação
  - Design
  - Apresentação
- **Exercício Ícone de Sucesso: Explicação**

SESSÃO IV

- **Exercício Ícone de Sucesso: Apresentação**
- **Exercício Final de Autoscopia**