2º Ciclo - Boost Your Development – DBE 2.0

Este Workshop foi concebido para alunos do IST de 2º ciclo. As competências transversais compreendidas na definição da inteligência emocional são as que, consistentemente, se revelam de maior utilidade para estudantes em rápida transição para um mercado de trabalho que atribui muito valor a estas competências, muito pouco treinadas ao longo do curso.

OBJECTIVO GERAL

Promover competências de autorregulação (i.e. capacidade de identificar e regular a expressão emocional) e de regulação interpessoal (i.e. capacidade para identificar as emoções nos outros e de ajustar a comunicação à situação), tendo por base o conceito de integridade e fazendo uma aplicação às questões da liderança.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver Competências Transversais (Inteligência Emocional)
- Promover o Desenvolvimento Pessoal
- Aplicação dos conceitos ao Trabalho em Equipa e à Liderança

HORÁRIO

12 Horas distribuídas em dois dias.

DESTINATÁRIOS

Alunos do IST, de 2º Ciclo.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

SESSÃO I

- Apresentação
- Conceitos de autorregulação e de regulação interpessoal no quadro da Inteligência Emocional
- Aplicação prática dos conceitos ao Trabalho em Equipa
- Conceitos de Feedback, Assertividade e Resolução de Conflitos

SESSÃO II

- Conceito de Integridade e Ética Interpessoal
- Aplicação prática dos conceitos à Liderança
- Desenvolvimento de um Plano de Carreira e Desenvolvimento Pessoal
- Exercício de Apresentação Oral e Avaliaçãodo Workshop