

DE BOM A EXCELENTE – DBE 1º CICLO

Este workshop foi construído para alunos que enfrentam a realidade do IST com um desempenho académico acima da média. O GATu considera o DBE 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 IST.

OBJECTIVO GERAL

Fornecer ferramentas que permitam a otimização do rendimento académico e desenvolver competências necessárias no mercado de trabalho.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver competências transversais
- Promover o Autoconhecimento
- Refletir sobre o desenvolvimento de carreira
- Melhorar competências de apresentação de trabalhos

HORÁRIO

12 Horas.

DESTINATÁRIOS

Alunos do IST com desempenho académico acima da média.

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**

