

**FICHA E PLANO GLOBAL DE AÇÃO DE FORMAÇÃO ONLINE**

Março 2021

<b>1. ÂMBITO:</b>	Ação de formação comportamental online com foco pedagógico na gestão de relações interpessoais e emocional em contexto de trabalho remoto e digital, respondendo aos impactos COVID-19
<b>2. AÇÃO:</b>	Gestão das Emoções em Tempo de Pandemia
<b>3. REFERÊNCIA:</b>	01/2021
<b>4. ENTIDADE FORMADORA:</b>	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
<b>5. DESTINATÁRIOS:</b>	Equipa não Docente
<b>6. DATAS AÇÃO E HORÁRIOS:</b>	8 e 12 de Março das 14h00 às 16h00
<b>7. DURAÇÃO:</b>	A ação terá uma duração global de 4h00 em sala, distribuída em 2 sessões de 2h00
<b>8. OBJETIVO GERAL DA AÇÃO:</b>	Dotar os participantes de ferramentas, técnicas e conhecimentos para a gestão das emoções, focadas na superação emocional dos tempos de isolamento e distanciamento familiar e social, com particular ênfase no autoconhecimento e auto motivação.
<b>9. PROGRAMA</b>	<p><b>SESSÃO 01:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Receção e Enquadramento Geral</li><li>- Como lidam os diferentes perfis com as emoções: à procura de ser feliz.</li><li>- gestão das emoções em família, no trabalho, na sociedade</li><li>- Mapeamento de dificuldades e necessidades (a continuar na atividade entre sessões)</li></ul> <p><b>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS:</b> (entre sessões) Mapeamento de dificuldades e necessidades.</p> <p><b>SESSÃO 02:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apresentação e debate das conclusões do desafio lançado</li><li>- Como usar as emoções a meu favor, mesmo nas situações mais duras e difíceis?</li><li>- Resiliência para que te quero?</li><li>- Síntese dos conhecimentos adquiridos e projeção de impacto futuro no desempenho individual, em família e no trabalho.</li></ul>

## FICHA E PLANO GLOBAL DE AÇÃO DE FORMAÇÃO ONLINE

Março 2021

### 10. METODOLOGIA

O Fast Online Training tem por base uma metodologia ativa e colaborativa baseada na troca de experiências e interação entre os participantes e o facilitador. Será utilizada uma plataforma digital:

- **user friendly**, fácil de usar o que permite que todos consigam facilmente entrar e utilizar as suas funcionalidades
- **Interativa**, que permite ao facilitador fazer uma dinamização muito idêntica à que é feita na formação presencial
- **Com ambiente colaboração virtual**, todos os participantes se podem ver uns aos outros e interagir uns com os outros e comunicar através do formato verbal ou escrito em tempo real
- **Permite partilha de documentos**, vídeos e outros suportes relevantes de apoio à consolidação dos conceitos e conhecimentos

### 11. AVALIAÇÃO DA AÇÃO

Para a avaliação de impacto da ação de formação serão considerados os seguintes suportes:

- **Monitorização qualitativa contínua** ao longo das sessões dos feedbacks e sugestões partilhados;
- **Realização de um inquérito posterior** a ser enviado online com as questões-chave de apreciação, valorização e impacto sentido pelos participantes.

### 12. MATERIAIS

Após a ação de formação será enviado aos participantes um email com: PPT, referências bibliográficas e outros materiais referidos e usados durante a ação, como links de vídeos e outros.