

FICHA E PLANO GLOBAL DE AÇÃO DE FORMAÇÃO ONLINE

Março 2021

1. ÂMBITO:	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
2. AÇÃO:	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
3. REFERÊNCIA:	02/2021 (Turma B)
4. ENTIDADE FORMADORA:	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
5. DESTINATÁRIOS:	Equipa não Docente
6. DATAS AÇÃO E HORÁRIOS:	19 e 23 de abril, das 14h00 às 16h30
7. DURAÇÃO:	A ação terá uma duração global de 5h00 em sala, distribuída em 2 sessões de 2H30
8. OBJETIVO GERAL DA AÇÃO:	Dotar as equipas das ferramentas e conhecimentos no âmbito da IE, nomeadamente do Autoconhecimento, Autocontrolo, Automotivação, Empatia e Consciência Social
9. PROGRAMA	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- As 5 competências da Inteligência Emocional- O poder do Autoconhecimento como a base das competências da IE- A importância do Autocontrolo na gestão das emoções e das relações interpessoais- Atividade prática <p>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS: (entre sessões)</p> <p>Desenvolvimento de um trabalho de pesquisa, análise crítica e projeção para o contexto real de trabalho, cujas principais conclusões são partilhadas na sessão 02. Para este efeito, o grupo de participantes são divididos em 4 grupos e terão uma semana para responder ao desafio apresentado.</p> <p>SESSÃO 02:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentação e debate das conclusões dos desafios de grupo- A Empatia e a Consciência Social como sustento de uma sociedade saudável e forte nas relações interpessoais- Síntese dos conhecimentos adquiridos e projeção de impacto futuro no desempenho individual e de equipa- Envio dos materiais (PDF e Referências bibliográficas)

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 entregue aos participantes o ficheiro PDF da formação, bem como sugestões de leitura para aprofundamento de conteúdos e práticas.