

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:	O Poder Da Resiliência
3. REFERÊNCIA:	05/2021
4. ENTIDADE FORMADORA:	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
5. DESTINATÁRIOS:	Técnicos Superiores, Assistentes Técnicos e Carreiras de Informática
6. DATAS AÇÃO E HORÁRIOS:	21 e 25 de junho 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:	Fomentar nas equipas a capacidade de estar alerta para os momentos em que pode fortalecer a sua resiliência e assim ser mais forte, porque mais consciente desse poder.
9. PROGRAMA	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- Pressupostos base sobre a Resiliência- O que é a Resiliência?- Enfrentar uma realidade exigente sendo resiliente- Aceitar e não julgar como ferramentas da resiliência- Vídeo e Debate sobre Resiliência <p>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS: (entresessões)</p> <p>Desenvolvimento de um trabalho de grupo sobre o Poder da Resiliência na vida. Em grupos de trabalho de 4 elementos. Para partilhar na sessão 02.</p> <p>SESSÃO 02:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentação e Debate das conclusões dos desafios de grupo- Síntese do abordado na sessão 01- Capacidade de recuperar ou capacidade de resistir?- Ser otimista ou ser resiliente?- Síntese dos conhecimentos adquiridos e projeção de impacto futuro no desempenho individual e de equipa <p>Envio dos materiais</p>

FICHA E PLANO GLOBAL DE AÇÃO DE FORMAÇÃO ONLINE

Março 2021

10. METODOLOGIA	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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	<p>Para a avaliação de impacto da ação de formação serão considerados os seguintes suportes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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	<p>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.</p>