



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

PLANO DE FORMAÇÃO

2021



Entidade Formadora

Alexandra Rebelo

Adapters



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Alexandra Rebelo

Ad—
dapters

Formação	Gestão das Emoções em Tempo de Pandemia
Referência	01/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal Não Docente
Data /Local /Horário	8 e 12 de Março das 14h00 às 16h00 28 de junho e 2 de julho, das 14h00 às 16h30
Duração	5h
Objetivos Gerais	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 autocohecimento e auto motivação.
Programa	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- Como lidam os diferentes perfis com as emoções: à procura de ser feliz.- gestão das emoções em família, no trabalho, na sociedade- Mapeamento de dificuldades e necessidades (a continuar na atividade entre sessões) <p>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS: (entre sessões) Mapeamento de dificuldades e necessidades.</p> <p>SESSÃO 02:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentação e debate das conclusões do desafio lançado- Como usar as emoções a meu favor, mesmo nas situações mais duras e difíceis?- Resiliência para que te quero?- Síntese dos conhecimentos adquiridos e projeção de impacto futuro no desempenho individual, em família e no trabalho.



Formação	Inteligência Emocional
Referência	02/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal Não Docente
Data /Local /Horário	15 e 22 de Março das 14h00 às 16h30 (Turma A) 19 e 23 de Abril das 14h00 às 16h30 (Turma B)
Duração	5h
Objetivos Gerais	Dotar as equipas das ferramentas e conhecimentos no âmbito da IE, nomeadamente do Autoconhecimento, Autocontrolo, Automotivação, Empatia e Consciência Social
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)



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Alexandra Rebelo

Ad—
dapters

Formação	O Desafio das Dinâmicas Familiares no Mundo Atual
Referência	03/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal Não Docente
Data /Local /Horário	A Definir
Duração	5h
Objetivos Gerais	Dotar os participantes de ferramentas e conhecimentos para uma cada vez maior e melhor gestão das novas dinâmicas impostas pela pandemia da Covid-19, promovendo assim uma melhor gestão das relações interpessoais familiares, com vista à melhoria da qualidade de vida e bem-estar dentro e fora da realidade familiar.
Programa	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- Coaching para pais- Atividades e gestão de tempo familiar <p>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS: (entre sessões)</p> <p>Proposta de dinâmicas familiares para prática em contexto das novas competências e técnicas abordadas na sessão.</p> <p>SESSÃO 02:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentação e debate das conclusões dos desafios das dinâmicas familiares- Parentalidade Consciente e Parentalidade Tradicional: o que são, como se trabalham, principais vantagens e desvantagens.- Síntese dos conhecimentos adquiridos e projeção de impacto futuro no desempenho individual, em família e até no trabalho.

Cofinanciado por:





UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Alexandra Rebelo

Adapters

Formação	Comunicação Digital
Referência	04/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal Não Docente
Data /Local /Horário	24 e 28 de maio, das 14h00 às 16h30 17 e 18 de junho, das 14h00 às 16h30
Duração	5h
Objetivos Gerais	Dotar as equipas dos conceitos e das melhores práticas para comunicar de forma eficaz nas plataformas digitais e redes sociais, garantindo a passagem da mensagem da melhor forma e superando a ausência de comunicação não-verbal.
Programa	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- A comunicação digital na comunicação interna: os novos desafios- A importância do feedback: Consistência, Carência, Mobilização e Objetividade- As boas práticas de comunicação digital: e adaptação aos diversos canais e suportes <p>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS: (entre sessões)</p> <ul style="list-style-type: none">- 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>SESSÃO 02:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentação e debate das conclusões dos desafios de grupo- A comunicação digital na comunicação externa: porque estamos todos ligados- Contexto, Relevância, Engagement: alcançar o público-alvo- Síntese dos conhecimentos adquiridos e projeção de impacto futuro no desempenho individual e de equipa- Envio dos materiais

Cofinanciado por:





UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Alexandra Rebelo

Adapters

Formação	O Poder da Resiliência
Referência	05/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal Não Docente
Data /Local /Horário	21 e 25 de junho, das 14h00 às 16h30
Duração	5h
Objetivos Gerais	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.
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- Envio dos materiais



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Alexandra Rebelo

Ad—
dapters

Formação	Dinâmicas de Comunicação em Equipa
Referência	06/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal não Docente/Docente
Data /Local /Horário	29 setembro e 7 de outubro das 14h00 às 16h30
Duração	5h
Objetivos Gerais	Dotar os participantes de ferramentas e técnicas de comunicação que facilitem e promovam níveis de comunicação mais eficiente. Promover a melhoria dos processos comunicacionais em equipa.
Programa	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- Comunicação: Níveis de complexidade em ação- Comunicação Verbal, Não verbal e Paraverbal- O impacto da Voz na comunicação <p>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS: (entre sessões) Atividade de promoção de melhoria dos processos comunicacionais em equipa com aplicação de algumas das técnicas abordadas na sessão.</p> <p>SESSÃO 02:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentação e debate das conclusões do desafio prático realizado entre sessões- Exercícios Práticos- Plano de Desenvolvimento Individual de Competências de Comunicação



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Alexandra Rebelo

Ad—
dapters

Formação	Coaching para Lideranças
Referência	07/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal Não Docente/Docente
Data /Local /Horário	08 de outubro e 15 de outubro das 14h00 às 16h30
Duração	5h
Objetivos Gerais	Dotar os participantes de ferramentas e conhecimentos sobre as ferramentas base do Coaching para lideranças.
Programa	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- O que se pretende alcançar com o Coaching?- Coaching como ação positiva- As principais competências e atividades do Coaching- Como fazer Coaching e promover o desenvolvimento das pessoas? <p>DESAFIO PRÁTICO DE APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS: (entre sessões) Atividade de Coaching para aplicação de algumas ferramentas de Coaching em contexto.</p> <p>SESSÃO 02:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentação e debate das conclusões do desafio prático realizado entre sessões- A comunicação como peça basilar do Coaching- Características importantes num coach



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Alexandra Rebelo

Adapters

Formação	Gestão de Redes Sociais
Referência	08/2021
Entidade Formadora	ALEXANDRA REBELO & ADDAPTERS
Destinatários	Pessoal Não Docente
Data /Local /Horário	13 e 20 setembro, das 14h00 às 17h30 (Turma A) 27 setembro e 4 outubro, das 14h00 às 17.30h (Turma B)
Duração	3h
Objetivos Gerais	Dotar as equipas dos conceitos e das melhores práticas para comunicar nas redes sociais, com consolidação das melhores práticas de community management e social media marketing – como definir públicos alvo e desenvolver campanhas.
Programa	<p>SESSÃO 01:</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção e Enquadramento Geral- A importância das redes sociais na comunicação das marcas- Definir e implementar uma estratégia social media para a marca- Criar e gerir uma comunidade <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- Definir uma estratégia de marketing em redes sociais- Definir e planear campanhas e audiências alvo- Definir orçamentos e medir os resultados