

Programa de Formação

Curso	IntuYou
Área de Formação	090 – Desenvolvimento Pessoal

Carga Horária	40 horas
Modalidade de Formação	Aperfeiçoamento de Competências (formação contínua)
Forma de Organização	Presencial
Assiduidade	Será condição obrigatória a frequência a pelo menos 90% das sessões da formação.

Destinatários	Público em geral, destina-se a todas as pessoas que queiram passar para o próximo patamar na sua vida, seja ele pessoal ou profissional. Dirigido para qualquer função, desde gestores, médicos, professores, diretores, psicólogos, assistentes, entre outros.
Recursos e Materiais didáticos	Flipchart, tela de projeção/TV para demonstração de conteúdos e slides, Manual da formação/Apresentação.

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
<p>O objetivo geral desta formação visa dotar os participantes de conhecimentos que lhes permitam evoluir e gerar um melhor resultado tanto na sua vida pessoal como profissional. Trabalhar bloqueios e crenças limitadoras, libertar limitações para construir uma vida melhor. Construir conscientemente o futuro que deseja e ser a pessoa que verdadeiramente é.</p>	<p>No final da ação, os formandos devem ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Desenvolver maior clareza e consciência; → Desbloquear crenças limitadoras; → Transmutar bloqueios emocionais; → Tomar consciência da verdadeira pessoa que é; → Construir conscientemente um futuro para a vida que quer viver; → Criar transformação para obter os resultados que almeja

Conteúdo Programático	
Módulo 1 – Trabalhar crenças limitadoras: - Bloqueios mentais;	Teórica – 3 horas Prática – 1 horas
Módulo 2 – Transformar medos que não deixam avançar: - Tipos de medos; - Medos associados a bloqueios; - Medos associados a crenças; - Medos associados a insegurança;	Teórica – 4 horas Prática – 2 horas
Módulo 3 – Transmutar bloqueios emocionais: - Bloqueios e emoções originadas; - Raiz das emoções; - Analisar e dominar bloqueios e emoções;	Teórica – 1 horas Prática – 1 horas
Módulo 4 – Mudar histórias sabotadoras: - O que são histórias sabotadoras; - Análise das nossas crenças que nos bloqueiam avançar; - Como as histórias sabotadoras influenciam os nossos resultados;	Teórica – 3 horas Prática – 1 horas
Módulo 5 – Libertar do passado: - Reflexão dos bloqueios e crenças associadas ao nosso passado - Estratégias libertar-nos do passado	Teórica – 4 horas Prática – 2 horas
Módulo 6 – Lapidar o Ser - Conhecer o nosso verdadeiro eu - Definir quem queremos ser	Teórica – 2 horas Prática – 1 horas
Módulo 7 – Cocriar manifestações desejadas - Sentir e trabalhar nas manifestações que surgem interiormente	Teórica – 2 horas Prática – 1 horas
Módulo 8 – Construir conscientemente o futuro - Planejar e organizar a jornada para onde queremos chegar - Definir o que queremos verdadeiramente	Teórica – 2 horas Prática – 2 horas
Módulo 9 – Viver a vida que quero - Ter consciência que cada pessoa é responsável pela vida que escolhe viver - Tomar consciência das ações que são precisas para viver a vida que se deseja	Teórica – 4 horas Prática – 1 horas
Módulo 10 – Ser quem verdadeiramente sou - Tomar consciência e conhecimento de quem se é verdadeiramente - Crescimento pessoal	Teórica – 2 horas Prática – 1 horas
Total de horas	40 horas

Metodologias pedagógicas

Ao longo da formação, serão utilizados diferentes metodologias que visam proporcionar aos formandos um bom ambiente de aprendizagem.

Método expositivo:

- Apresentação de conceitos e exposições teóricas, com aplicação do método demonstrativo quando assim se revelar necessário por forma a conseguir-se uma boa interação e captação de atenção dos formandos.
- Exposição clara e organizada dos conteúdos por parte do formador.
- Utilização de estudos de casos reais, mostrando a aplicação das técnicas ensinadas.
- Utilização de recursos audiovisuais (slides, vídeos) para ilustrar os tópicos apresentados.

Método interrogativo:

- Utilização de perguntas abertas para estimular o pensamento crítico e a reflexão dos participantes.
- Facilitação de discussões em grupo para explorar diferentes perspetivas e aprofundar o entendimento dos tópicos abordados.

Método ativo:

- Existirá um encorajamento na participação ativa dos formandos através de exercícios práticos e simulações, para dinamizar as sessões e estimular a criatividade e participação do grupo de trabalho, isto é, serão realizados trabalhos de pesquisa (individual ou em grupo), estudos de caso, debates e role plays (se aplicável).

O formador é o primeiro responsável por estes métodos, optando por cada um quando considerar oportuno e aqueles que se enquadrem mais ao perfil e estilo de aprendizagem do grupo de formandos a participar na ação.

Momentos e Modalidade de Avaliação

A avaliação dos formandos orienta-se por princípios de rigor e transparência, sendo obrigatório na 1ª sessão da formação a divulgação dos instrumentos, processos e critérios de avaliação utilizados. Nesse sentido, a avaliação dos formandos para além de contínua e exigir a participação e discussão de todos os intervenientes nas atividades que são propostas durante as sessões, é realizada cumulativamente através dos seguintes parâmetros:

- Frequência a pelo menos 90% do número de horas da formação;
- Realização de um questionário avaliativo no fim da formação, para auferir os conhecimentos adquiridos pelos formandos.

A classificação final é quantitativa, numa escala de 0 a 20. O formando é aprovado se obtiver uma classificação igual ou superior a 10 valores, tendo em conta a média da **avaliação formativa e sumativa**. A todos os formandos é exigido que avaliem a formação através do preenchimento de um questionário de avaliação que lhes é fornecido no fim do curso.

Certificação da Formação

No final da formação será emitido um certificado de formação profissional, numa escala qualitativa, a todos os formandos que:

- a) Tenham obtido uma média de avaliação positiva.
- b) Tenham cumprido com os seus deveres de formando, respeitando rigorosamente os deveres de assiduidade e pontualidade.

A classificação da avaliação dos resultados da aprendizagem de cada formando é expressa através da atribuição de uma menção qualitativa de acordo com a seguinte escala:

Excelente – de 18 a 20 valores / Bom – de 14 a 17 valores / Regular – de 10 a 13 valores / Insuficiente – de 6 a 9 valores / Mau – 0 a 5 valores