

Programa de Formação

Curso	Unity
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, e outros suportes de materiais de apoio à formação.

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
O objetivo geral desta formação visa proporcionar um espaço de imersão para o desenvolvimento e crescimento pessoal, integrando práticas e ensinamentos que promovem a cura emocional, a conexão com o corpo, e a evolução espiritual, a nível pessoal e profissional. Os participantes irão explorar diferentes ferramentas e abordagens para transformar a sua realidade e alcançar um estado de harmonia interna e externa.	No final da ação, os formandos devem ser capazes de: → Desenvolver a Consciência Corporal e Mental → Promover a Cura Emocional e o Autoconhecimento → Transformar Medos em Ferramentas de Crescimento → Aprimorar a Coerência entre Coração, Corpo e Mente → Desenvolver Competências de Planeamento e Construção do Futuro → Promover a Liberação e Transmutação de Crenças e Padrões Limitantes → Fomentar a Capacidade de Aceitação e Regulação com a Ancestralidade → Consolidar os Aprendizados e Planear o Futuro de Forma Consciente

Conteúdo Programático	
Módulo 1 – Trabalho aprofundado de respiração: - Bases da Respiração - Técnicas de respiração para equilibrar corpo e mente - Exercícios práticos de respiração consciente e controlada	Teórica – 2 horas Prática – 2 horas
Módulo 2 – Mergulho de cura emocional: - Introdução à análise das emoções - Identificação das emoções e seus bloqueios - Técnicas para trabalhar e libertar as emoções reprimidas	Teórica – 3 horas Prática – 1 horas
Módulo 3 – Alinhamentos no sistema familiar: - Reflexão sobre o papel de cada um no núcleo familiar - Clareza sobre padrões familiares e o impacto na nossa vida - Práticas de alinhamento para cura sistêmica	Teórica – 2 horas Prática – 2 horas
Módulo 4 – Conexão com o nosso corpo: - Técnicas para sentir e ouvir o corpo - Práticas de movimento consciente e presença corporal	Teórica – 3 horas Prática – 1 horas
Módulo 5 – Renascimento para um novo ser: - Libertação dos bloqueios internos e crenças limitantes - Práticas de visualização para promover a transformação - Trabalho sobre a identidade e quem queremos ser	Teórica – 3 horas Prática – 1 horas
Módulo 6 – Desenvolvimento de Coerência do Coração: - Técnicas para harmonizar o corpo, mente e coração - Práticas de meditação e atenção plena para desenvolver a coerência	Teórica – 2 horas Prática – 1 horas
Módulo 7 – Aprofundamento da verdade acerca de mim: - Exercícios para descobrir e entender o verdadeiro eu - Reflexões sobre identidade e autenticidade	Teórica – 4 horas Prática – 1 horas
Módulo 8 – Detox: Mente, corpo e alma: - Técnicas de desintoxicação mental, emocional e física - Meditações para limpeza e renovação	Teórica – 2 horas Prática – 2 horas
Módulo 9 – Libertação de Medos: - Identificação dos medos que nos impedem de avançar - Práticas de transformação para libertar os medos	Teórica – 3 horas Prática – 1 horas
Módulo 10 – Regulação com Ancestralidade: - Introdução à conexão com as energias ancestrais - Técnicas de regulação e aceitação dos legados familiares - Práticas de cura e aceitação do passado	Teórica – 2 horas Prática – 2 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;
- Através da observação, tendo em consideração os critérios presentes na Grelha de Avaliação de Aprendizagem-grelha Comportamental previamente estabelecida, o formador dará uma nota quantitativa a cada formando respeitando todas as atividades realizadas durante a formação. 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 da formação.

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