

## Programa de Formação

<b>Curso</b>	Meaning
<b>Área de Formação</b>	090 – Desenvolvimento Pessoal

<b>Carga Horária</b>	96 horas
<b>Modalidade de Formação</b>	Aperfeiçoamento de Competências (formação contínua)
<b>Forma de Organização</b>	E-learning
<b>Assiduidade</b>	Será condição obrigatória a frequência a pelo menos 90% das sessões da formação.

<b>Destinatários</b>	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.
<b>Recursos e Materiais didáticos</b>	Zoom, Plataforma Digital Interna, Manual da formação, Documentos de apoio à formação, outros recursos pertinentes ao auxílio da formação.

<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
<p>O objetivo geral desta formação visa tornar os participantes mais auto-suficientes em termos de evolução pessoal e profissional, ao mesmo tempo que proporcionam ferramentas práticas e estratégias aplicáveis no dia a dia. Dotar os participantes de maior compreensão de si mesmos, adquirindo conhecimento, ferramentas e habilidades necessárias para alcançar os seus objetivos e ser uma influência positiva para os outros. Aprender e trabalhar a responsabilização pelos seus próprios resultados na vida pessoal e profissional. Desenvolver capacidades individuais e coletivas, construir conscientemente a transformação que deseja para ser a pessoa que verdadeiramente quer ser e alcançar os seus objetivos.</p>	<p>No final da ação, os formandos devem ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desenvolver autoconhecimento e autoanálise contínuos</li> <li>→ Assumir a responsabilidade pelos próprios resultados</li> <li>→ Estabelecer e alcançar objetivos claros e bem definidos</li> <li>→ Superar crenças limitantes e fortalecer a mentalidade de crescimento</li> <li>→ Melhorar a comunicação interpessoal e a construção de relacionamentos saudáveis</li> <li>→ Desenvolver a capacidade de adaptação e resolução de problemas</li> <li>→ Integrar hábitos saudáveis e produtivos para o sucesso a longo prazo</li> <li>→ Exercitar a coragem e a autoconfiança para tomar decisões difíceis</li> <li>→ Consolidar a responsabilidade coletiva e o trabalho em equipe</li> <li>→ Criar um plano de ação contínuo para a transformação pessoal e profissional</li> </ul>

## Conteúdo Programático

<p><b>Módulo 1 – Assumir a Responsabilização Pessoal e Narrativa Interna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A responsabilização pela narrativa pessoal que acontece dentro de nós</li> <li>- Abandonar o hábito de queixar e como isso transforma a nossa vida</li> <li>- A importância de assumir a responsabilização pela nossa mudança</li> <li>- Como a nossa identidade e crenças impactam a nossa realidade</li> </ul>	<p>Teórica – 6 horas Prática – 2 horas</p>
<p><b>Módulo 2 – Superar Limitações e Estabelecer Metas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender que os objetivos são diferentes de desejos e esperanças</li> <li>- Enfrentar o medo: como ele pode ser um aliado</li> <li>- A importância de se inspecionar e superar crenças limitantes</li> <li>- Definir objetivos claros com datas – a chave para o sucesso</li> </ul>	<p>Teórica – 7 horas Prática – 1 hora</p>
<p><b>Módulo 3 – Autoimagem, Auto-sabotagem e Transformação Pessoal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como a nossa autoimagem nos limita (e como expandi-la)</li> <li>- A auto-sabotagem e como superá-la;</li> <li>- A importância de reconhecer a nossa verdadeira capacidade</li> <li>- Construir um novo padrão de merecimento e identidade</li> </ul>	<p>Teórica – 6 horas Prática – 2 horas</p>
<p><b>Módulo 4 – Crenças de Abundância vs. Escassez:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abundância como um boomerang – a semente do ontem</li> <li>- Libertação da Tríade da Escassez: queixas, vitimização e julgamento</li> <li>- Transformar programas internos – o software das crenças</li> <li>- Aprender a resolver problemas é um fator crucial para o crescimento</li> </ul>	<p>Teórica – 4 horas Prática – 4 horas</p>
<p><b>Módulo 5 – Saúde e Corpo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância do exercício físico e um estilo de vida saudável;</li> <li>- A conexão entre saúde e corpo;</li> <li>- Como prosperar o futuro com hábitos diários;</li> <li>- O impacto da parentalidade disfuncional na nossa vida adulta</li> </ul>	<p>Teórica – 7 horas Prática – 1 horas</p>

<p><b>Módulo 6 – Responsabilidade e Ação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumir Responsabilidade (Verbalidade) vs. Responsabilização (Ação)</li> <li>- A Ação como ponto chave entre sucesso e falha</li> <li>- Como transformar ideias em ação e concretização</li> <li>- Superar a procrastinação e a auto-sabotagem no processo de Ação</li> </ul>	<p>Teórica – 4 horas Prática – 4 horas</p>
<p><b>Módulo 7 – Relacionamentos e Influências Externas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O impacto dos relacionamentos na nossa vida: aceleradores ou traidores?</li> <li>- A intimidade verdadeira: como a verdade fortalece os vínculos</li> <li>- Como a mentira e a fuga das dificuldades nos limitam</li> <li>- O poder da verdade para transformar relacionamentos e a vida</li> </ul>	<p>Teórica – 5 horas Prática – 3 horas</p>
<p><b>Módulo 8 – Fé, Felicidade e Coragem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fé e felicidade – como essas duas forças estão interligadas</li> <li>- Coragem para agir e alcançar a liberdade</li> <li>- Como lidar com os desafios e transformá-los em oportunidades</li> <li>- Interpretar sinais do Universo e aprender a confiar no processo</li> </ul>	<p>Teórica – 5 horas Prática – 3 horas</p>
<p><b>Módulo 9 – Prosperidade Financeira e Crescimento Pessoal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A riqueza financeira não é um evento, é um processo</li> <li>- A relação entre gestão financeira e crescimento pessoal</li> <li>- Transformar o dinheiro em um carregador de energia positiva</li> <li>- A verdadeira abundância: como ter suficiente e viver bem</li> </ul>	<p>Teórica – 6 horas Prática – 2 horas</p>
<p><b>Módulo 10 – Autoconhecimento e Consciência:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como a consciência é a chave para ser mais preparado</li> <li>- Os bloqueios como pistas de evolução</li> <li>- O papel do autoconhecimento para expandir nossa realidade</li> <li>- Elevando o conceito de quem somos para progredir na vida</li> </ul>	<p>Teórica – 5 horas Prática – 3 horas</p>
<p><b>Módulo 11 – Evolução Contínua e Ação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como tornar a evolução uma prática constante</li> <li>- Transformar a autoimagem e hábitos em condições permanentes</li> <li>- Como a prática diária molda a nossa identidade</li> <li>- Superar limites e alcançar o próximo nível</li> </ul>	<p>Teórica – 6 horas Prática – 2 horas</p>

<b>Módulo 12 - Integração e Preparação para o Futuro:</b> - Revisão das principais lições aprendidas durante a formação - Definir o próximo passo para evolução pessoal e profissional - Como criar um plano de ação contínuo para os próximos anos	Teórica – 5 horas Prática – 3 horas
<b>Total de horas</b>	96 horas

**Nota:** A ordem e os respetivos módulos deste programa de formação, poderão ser ajustados conforme o fluxo e desenvolvimento da formação, visando potencializar a aprendizagem.

### Metodologias pedagógicas

Ao longo da formação, serão utilizadas 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, apresentação em PowerPoint, Word, Excel) 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, e debates.

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 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 de competências 1 vez por mês, para auferir os conhecimentos adquiridos pelos formandos;
- Realização de um questionário avaliativo de 4 em 4 meses durante a formação, para auferir os conhecimentos adquiridos pelos formandos;
- Realização de um questionário, trabalho avaliativo no penúltimo mês 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 penúltimo mês da formação.

### Certificação da Formação

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

- Tenham obtido uma média de avaliação positiva.
- 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