



Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional

1. ENQUADRAMENTO

A estabilidade emocional dos trabalhadores e das trabalhadoras da Administração Pública é um assunto relevante para o STE que se preocupa em disponibilizar aos seus associados/as, estratégias, competências e conhecimentos que contribuam para o bem-estar dos seus associados/as.

O STE procura assim com esta formação disponibilizar algumas ferramentas que permitam melhorar a produtividade dos trabalhadores/as da AP e contribuir para uma maior estabilidade emocional na esfera pessoal e profissional dos seus associados/as.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

O Curso “**Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional**” encontra-se dividido nas seções temáticas que a seguir se discriminam, sendo as mesmas lecionadas de forma sequencial e encadeada, dentro dos propósitos e objetivos que se definem nos pontos seguintes:

Módulo 1 - Mude a sua experiência emocional | 3h30m.

Memória, vieses e narrativas | A linguagem das emoções

Módulo 2 - Exija de si e dos outros o que está dentro das possibilidades reais | 3h30m.

Aprenda a estabelecer objectivos | Técnicas para equilibrar a autocrítica e a empatia

Módulo 3 - A Linguagem condiciona os sentimentos | 3h30m.

A semelhança entre preguiça e tristeza e como a desconstruir através da linguagem | O vocabulário e a rede semântica das emoções | Desenrolar a manta

Módulo 4- A conexão entre corpo e mente | 2h30m.

A respiração | A postura, a química e o estado emocional

Módulo 5 - As palavras que mudam o estado de espírito| 1h00m.

Identificar palavras transformadoras | Reconstruir a linguagem de poder pessoal

3. OBJECTIVOS GERAIS



O Curso **“Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional”** tem o seguinte objetivo geral:

Explorar como as palavras moldam o pensamento e influenciam a forma como apreendemos o mundo.

Entender como a linguagem influencia as percepções emocionais e a forma como se interpretam as experiências. Introduzir técnicas de reformulação linguística e novas abordagens sobre interligação entre posturas corporais e emoções.

Desenvolver um vocabulário pessoal que fortaleça a auto-imagem e a auto-eficácia.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

No final do Curso de “Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional”, os formandos deverão ser capazes de:

- Conhecer o impacto das palavras na construção da realidade emocional
- Aplicar a reformulação linguística, para construir estados emocionais positivos.
- Aplicar ferramentas de regulação corporal
- Criar uma "linguagem de poder" para elevar o estado emocional.

4. DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso de **“Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional”** os associados/as do STE, com as quotas em dia.

5. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interativos.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)

No desenvolvimento do Curso **“Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional”** utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.



7. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO

O Curso de **“Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional”** enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

OFP - Outra formação profissional não englobada no Catálogo Nacional de Qualificações.

Formação à Distância – Totalmente online.

8. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

A metodologia de avaliação das aprendizagens do formando/a do Curso de **“Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional”** baseia-se na seguinte forma:

Avaliação Formativa 50%:

Assiduidade - Presença nas sessões de formação | 25%

Pontualidade – Cumprimento do horário de formação | 25%

Com base numa grelha de observação.

Avaliação Sumativa 50%

Realização de um Exercício no final do curso.

Escala utilizada de 0 a 20.

No final o/a formando/a preenche um questionário de avaliação da ação (qualidade da formação), sem ponderação na nota final.

9. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO

O Curso de **“Reprogramar - O poder das palavras no seu equilíbrio emocional”** desenvolver-se-á durante 14 horas:(3,5horas) no 1ºdia, entre as 14h00 e as 17h30;(7horas) no 2º dia entre 09H00 e as 12H30 e entre as 14h00 e as 17h3 e (3,5Horas) no 3º dia, entre as 14h00 e as 17h30.

10. PRÉ-REQUISITOS

Sem pré-requisitos definidos, mas com inscrição obrigatória.



11. REFERÊNCIAS E DATAS

15 outubro – 14h00 -17h30

16 outubro – 9h00 – 12h30; 14H00-17h30

18 outubro – 14h00-17h30

12. FORMADORA

Ana Costa Campos

Licenciada em Comunicação, Psicóloga e mestre em Psicologia Social, pós-graduada em Sociologia da Família e doutoranda em Sociologia, é também Trainer e Coach com PNL. Com quase 20 anos de trabalho nas áreas de comunicação e marketing, é na formação e na divulgação das ferramentas da Programação Neurolinguística (PNL) e de desenvolvimento pessoal que tem investido os últimos anos da sua experiência.