

## [19N] Autoconhecimento e Desenvolvimento Pessoal Saudável

9, 16 e 23 de Nov. de 2020

### Destinatários:

Profissionais de saúde - TSDT

### Objetivos:

Dotar Profissionais de Saúde de Competências e Ferramentas de Autoconhecimento para a Melhoria Pessoal/Laboral.

Conhecer Metodologias, Técnicas, Estratégias, Ferramentas de Autoconhecimento e Autorreflexão Positiva.

Construir um Plano de Ação Individual para o Desenvolvimento Pessoal, Profissional Saudável e Sustentável.

### Programa:

#### 1. Módulo 1 - Autoconhecimento Primeiro Passo:

1. Estado Atual da P.E.S.S.O.A. e do Profissional: Diagnóstico ®R.O.S.A.
2. Sistemas Representacionais: Diagnóstico para Entender e Fortalecer Comunicação/Relações
3. Sou um Águia, Golfinho, Lobo ou Tubarão? Diagnóstico para Melhoria do Trabalho em Equipa
4. Estilos de Comportamento Dominantes: Diagnóstico para Trabalhar Assertividade e Objetivos
5. Estados do Ego: Diagnóstico para Compreensão de Ações/Atitude
6. Rodas dos Valores e Competências
7. Como Estou a Gerir o Meu Tempo?
8. Outras Ferramentas de Autoconhecimento e Autorreflexão

#### 2. Módulo 2 - Autoconhecimento Segundo Passo:

1. Plano de Ação de Desenvolvimento e Melhoria Sustentável/Saudável

**Carga Horária:**

8 horas

**Calendarização:**

9 e 16 de Novembro de 2020 - 17:00 às 20:00

23 de Novembro de 2020 - 18:00 às 20:00

**Local:**

Formação à distância - Não-Presencial

Nota: "Nas ações integralmente desenvolvidas em formação à distância, ..., não sendo, contudo, elegíveis formandos com local de residência fora das áreas de implantação territorial do POISE, ou seja, residentes nas regiões de Lisboa e Vale do Tejo e do Algarve."

(A Comissão Diretiva do POISE, 25 de maio de 2020)

**Formadores:**

Cláudia Telles de Freitas

- Formadora e Consultora Sénior no Serviço Nacional de Saúde
- International Certified Corporate Coach no SNS
- Conselheira de Gestores de Topo e Intermédios do SNS e de Organizações de Saúde
- Autora de Programas de Desenvolvimento de Competências e Planos de Inovação e Humanização no SNS
- Mentora de Profissionais e Curadora de Equipas Multidisciplinares do Setor da Saúde
- Professora Auxiliar e Oradora Convidada em Pós-Graduações e Mestrados em Universidades
- Investigadora Auxiliar na UCP e Autora
- Conferencista e Speaker Motivacional
- CEO da Cláudia Telles de Freitas & Partners - Consultores de Organizações de Saúde
- Corporate Storyteller
- Membro da Society of Neuro-Linguistic Programming™