

[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™