

CURSO

# DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

**40 HORAS** (13 HORAS SÍNCRONAS E  
27 HORAS ASSÍNCRONAS)

**MAIS VALIAS:** Alinhar os conhecimentos pessoais com as variáveis da envolvente, desenvolvendo estratégias eficazes de adaptação e de promoção de bem-estar interno; Desenvolver competências críticas para se adaptarem ao ambiente social complexo da atualidade e apoiar outros nessa tarefa.

DOCENTE



**FÁTIMA  
RODRIGUES**

ONLINE | PÓS-LABORAL

# 260€



**INTRODUÇÃO AO CONCEITO DE AUTOCONSCIÊNCIA**

- Qual o seu nível de Autoconsciência (AC)?
- Resolução de exercícios de autodiagnóstico;

**O SIGNIFICADO DA AC**

- Significado de autoconsciência/definições (AC)
- AC como ponte entre o eu, o outro e o mundo
- AC e outros conceitos (e.g. inteligência emocional, locus de controlo, atribuição causal)
- Dimensões e áreas chave (personalidade, emoções, pensamentos, motivações, valores, etc)
- Apresentação de exemplos práticos;

**IMPACTOS DIRETOS NO SUCESSO**

- Efeitos e funções da AC (autorregulação, autoapresentação, autoproteção, autoeficácia, autoestima e expansão)
- Apresentação de exemplos práticos;

**AUTOCONSCIÊNCIA NAS ORGANIZAÇÕES**

- Autoconsciência e liderança
- Autoconsciência e criatividade
- Autoconsciência e desenvolvimento de carreira
- Análise e discussão de exemplos práticos;

**MODELOS DE AC**

- Neurocognitive and Socioecological Model of Self-Awareness
- Dynamic Comprehensive Model of Awareness (DCMA);

**NÍVEIS DE AUTOCONSCIÊNCIA**

- Conhecimento implícito e explícito
- Inconsciência
- Consciência
- Autoconsciência
- Metaconsciência
- Aplicação e resolução de exercícios práticos;

**MATRIZ DE AUTOCONSCIÊNCIA**

- 4 arquétipos;

**AVALIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO (TÉCNICAS)**

- Técnicas (ex: self report, questionamento, feedback/avaliação 360º, self talk e discursos internos, janela de Johari, autobiografia, trabalho de sombra, práticas contemplativas, teste aos limites, coaching)
- Análise e discussão prática das técnicas;

**DOCENTES**



**FÁTIMA RODRIGUES**

Doutorada em Psicologia Social e Organizacional pelo IUL-ISCTE, licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, exerce a sua atividade como Assessora de Administração em Empresa líder de mercado no setor do Long Term Care, e como Professora Auxiliar na Universidade Lusófona, tendo anteriormente ocupado funções de especialista em Gestão de Pessoas na Direção de Recursos Humanos de Instituição Financeira, lecionado na Universidade Europeia na área de Gestão de Recursos Humanos / Psicologia e no Instituto Piaget na área de Psicologia Social, e participado em projetos nacionais e internacionais de consultoria nas áreas de Recrutamento / Seleção e Formação. Coordenou e redigiu capítulo no livro Desafios da Globalização Gestão de Recursos Humanos, editado pela Escolar Editora. Possui Pós-Graduações em Economia Social e Psicogeriatría. Possui o título de Especialista em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações atribuído pela OPP.