



**NOVO
CURSO**

CURSO DE FORMAÇÃO ESPECIALIZADA **CAREER MANAGEMENT AND DEVELOPMENT**

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Dr. Pedro Lagos de Abreu

1.ª EDIÇÃO 2018/2019

CANDIDATURAS:

**25 DE MARÇO DE 2019
A 18 DE ABRIL DE 2019**

INFORMAÇÕES E CONTACTOS

Gabinete de Apoio ao Instituto de Formação
e Consultoria do ISCSP (ISCSP-IFOR)
Piso 1 | Gabinete 26 | Telf.: (+351) 213 600 431
E-mail: ifor@iscsp.ulisboa.pt

www.iscsp.ulisboa.pt

ORGANIZAÇÃO:

IFOR
INSTITUTO DE FORMAÇÃO
E CONSULTORIA

ISCSP
INSTITUTO SUPERIOR DE
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

UNIDADES CURRICULARES

AUTO-AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

MANUEL SOUSA ANTUNES

- Licenciado em Gestão e Administração Pública;
- Professor Auxiliar Convidado do ISCSP-ULisboa;
- Sócio Fundador da UNEEQ.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CRISTINA DUARTE

- Doutora Serviço Social;
- Professora Auxiliar Convidada do
ISCSP-ULisboa.

DESENVOLVIMENTO E GESTÃO DE CARREIRA

PEDRO LAGOS DE ABREU

- Licenciado em Relações Internacionais pelo
ISCSP-ULisboa;
- Coordenador da Área de Cooperação e
Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa.

VALORIZAÇÃO DA IMAGEM E DA MARCA PESSOAL

ISABEL SOARES

- Doutora em Estudos Anglo-Portugueses;
- Professora Associada do ISCSP-ULisboa.

ESTRUTURAÇÃO DE CANDIDATURAS

ELSA DO CARMO

- Licenciada em Administração Pública pelo
ISCSP-ULisboa;
- Técnica Superior do Serviço de Saídas
Profissionais do ISCSP-ULisboa.

A IMPORTÂNCIA DAS REDES SOCIAIS

ELSA DO CARMO

- Licenciada em Administração Pública pelo
ISCSP-ULisboa;
- Técnica Superior do Serviço de Saídas
Profissionais do ISCSP-ULisboa.

MARKETING PESSOAL NO PROCESSO DE ENTREVISTA E EM DINÂMICAS DE GRUPO

ANA PIRES

- Licenciada em Sociologia do Trabalho pelo
ISCSP-ULisboa;
- Colaboradora do Serviço de Saídas Profissionais
do ISCSP-ULisboa

COMUNICAÇÃO EM PÚBLICO

ALICE TRINDADE

- Doutora em Estudos Americanos;
- Professora Associada do ISCSP-ULisboa.

OPORTUNIDADES INTERNACIONAIS

PEDRO LAGOS DE ABREU

- Licenciado em Relações Internacionais pelo
ISCSP-ULisboa;
- Coordenador da Área de Cooperação e
Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa.

ATITUDE EMPREENDEDORA

PATRÍCIA PALMA

- Doutora em Psicologia das Organizações;
- Professora Auxiliar do ISCSP-ULisboa;
- Coordenadora da Escola de Liderança Inovação
do ISCSP-IFOR; Coordenadora da Unidade de
Missão ISCSP-Empreendedorismo.

CURSO DE FORMAÇÃO ESPECIALIZADA CAREER MANAGEMENT AND DEVELOPMENT

AUTO-AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Competências relevantes no mercado de trabalho atual;
Análise SWOT aplicada à autoavaliação;
Identificação individual dos “gaps” de competências;
Elaboração de um plano de desenvolvimento pessoal;
Abordagem ao mercado de trabalho;
Instrumentos de desenvolvimento de carreira.

MANUEL SOUSA ANTUNES

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Autoconhecimento e automotivação (conhecer, definir e regular as suas próprias emoções e influenciar-se por vontade de melhoria contínua);
Autocontrolo (adequação em situações de conflito interno e externo);
Empatia e relações laborais (sinalizar emoções em si e nos outros);
Relacionamentos interpessoais (resolução de conflitos, negociação, liderança).

CRISTINA DUARTE

DESENVOLVIMENTO E GESTÃO DE CARREIRA

O que fazer após a conclusão da licenciatura;
A importância da formação contínua;
Formação Teórica vs. Formação Prática;
Trabalho para a vida?
A criação de redes de trabalho.

PEDRO LAGOS DE ABREU

VALORIZAÇÃO DA IMAGEM E DA MARCA PESSOAL

Tendo em conta que a imagem pessoal é o referencial da “marca” pessoal e uma das linguagens não-verbais potenciadoras da melhoria de fatores pessoais de empregabilidade, este módulo tem por objetivos:
explicar o que é a marca pessoal;
apresentar as mais-valias de uma marca pessoal consolidada e positiva;
evidenciar estratégias de criação de marca/branding pessoal;
apresentar guidelines para construção de marca pessoal ao nível de presença digital, apresentação exterior e linguagem corporal.

ISABEL SOARES

ESTRUTURAÇÃO DE CANDIDATURAS

Criação de elementos de candidatura; Gestão de candidaturas;
Candidaturas espontâneas; Candidaturas a concursos públicos;
Respostas a anúncios.

ELSA DO CARMO

A IMPORTÂNCIA DAS REDES SOCIAIS

Gestão de Redes Sociais:

1. O que devo deixar visível;
2. Como é feita a análise às redes sociais pelas empresas.

LinkedIn:

1. Como criar uma rede LinkedIn;
2. Como analisar ofertas no LinkedIn.

ELSA DO CARMO

MARKETING PESSOAL NO PROCESSO DE ENTREVISTA E EM DINÂMICAS DE GRUPO

Entrevista:

Elaboração do Currículo Vitae de forma eficiente e eficaz;
Apresentação pessoal (o que vestir e que postura assumir);
Comunicação verbal e não verbal; A sua marca pessoal;

Exemplos/Tipos de Entrevista. Dinâmicas de Grupo:

A importância da Dinâmica de Grupo nos Processos de Recrutamento e Seleção;
Como funciona uma Dinâmica de Grupo; Exemplos/Tipos de Dinâmicas de Grupo;
Caso Prático: Dinâmica de Grupo.

ANA PIRES

COMUNICAÇÃO EM PÚBLICO

As competências designadas de P são aquelas que dependem principalmente do emissor – o orador: Propósito, preparação e planeamento, personalização, performance; Estas competências serão trabalhadas tendo em consideração as seguintes estratégias: Auto percepção: vai ser o melhor comunicador que a sua personalidade criar, não o que quer imitar; Perfeição: os erros acontecem, mas devem ajudar a melhorar não a destruir o que já; Visualização: se o comunicador visualiza o conteúdo, o recetor também o conseguirá; Disciplina e preparação: única forma de obter o melhor resultado possível; Personalização q.b.: o seu estilo é o melhor para si, e vai melhorando com a prática; Antecipação: deixe a audiência a querer mais, não a querer que saia.

As competências designadas de LAR são aquelas que envolvem recetores, os destinatários, ou as circunstâncias da elocução:

Lugar, Audiência, Relevância;

Estas competências serão trabalhadas tendo em consideração as seguintes estratégias: Estudo e conhecimento prévio, tão detalhado quanto possível dos dois primeiros fatores, para ser possível determinar qual a relevância.

Competências P e LAR serão interrelacionadas e trabalhadas em conjunto em atividade breve dos participantes para apresentação final.

ALICE TRINDADE

OPORTUNIDADES INTERNACIONAIS

Overview das oportunidades internacionais; A importância de uma experiência internacional; Formação internacional vs. Trabalho internacional.

PEDRO LAGOS DE ABREU

ATITUDE EMPREENDEDORA

A importância da Atitude Empreendedora no contexto de Trabalho; As soft skills empreendedoras; Como desenvolver a proatividade e a autonomia; Como desenvolver o networking e a busca de recursos; Como desenvolver a resiliência e a superação de obstáculos Exercícios e dinâmicas; Plano de Desenvolvimento Pessoal.

PATRÍCIA PALMA

O regulamento do curso está disponível para consulta em www.iscsp.ulisboa.pt

ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

IFOR

INSTITUTO DE FORMAÇÃO
E CONSULTORIA

**VALORIZAMOS
PESSOAS**

www.iscsp.ulisboa.pt

