

Cursos de Formação Especializada
2018/2019

Curso de Formação Especializada
“Career Management and Development”

1.^a Edição

Coordenação científica: Dr. Pedro Lagos de Abreu

WWW.ISCSP.ULISBOA.PT

PREÂMBULO

O Curso de Formação Especializada “*Career Management and Development*” é organizado pelo Instituto de Formação e Consultoria (ISCSP-iFOR), unidade orgânica do ISCSP que visa desenvolver, com elevado rigor e qualidade máxima, conhecimentos e competências em áreas específicas, aumentando a valorização das mais variadas atividades profissionais, bem como do *Curriculum Vitae*.

O Instituto de Formação e Consultoria (iFOR) desenvolve Cursos de Formação Especializada que fornecem uma formação avançada, tendo em conta principalmente objetivos profissionais e académicos, desenvolvendo competências e experiências exclusivas, nas áreas de conhecimento ministradas pelo ISCSP.

PARTE I – OBJETIVOS E PLANO DE ESTUDOS

1. OBJETIVOS

Neste curso os participantes desenvolvem competências práticas de gestão e de aconselhamento da carreira, de modo a clarificarem objetivos de médio e longo prazo, aumentando a sua potencial empregabilidade. O curso tem como objetivos principais:

- Reconhecer o papel da gestão da carreira;
- Aumentar o conhecimento dos processos de recrutamento e selecção;
- Explorar e identificar os papéis e responsabilidades de todas as partes envolvidas na gestão das carreiras;
- Contactar com instrumentos e ferramentas destinados a aumentar o autoconhecimento e a potenciar a empregabilidade;
- Aplicar e disponibilizar uma série de ferramentas válidas para serem utilizadas em cenários de recrutamento;
- Reforçar competências práticas de gestão e desenvolvimento da carreira.

2. DESTINATÁRIOS/AS

Alunos e diplomados do ensino superior.

3. PLANO CURRICULAR

3

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TEMPO DE TRABALHO	
		CONTACTO	TOTAL
Auto-Avaliação de Competências	GRH	6	12
Inteligência Emocional	GRH	1,5	3
Desenvolvimento e Gestão de Carreira	RI	3	6
Valorização da Imagem e da Marca Pessoal	CC	3	6
Estruturação de Candidaturas	AP	3	6
A Importância das Redes Sociais	CC	1,5	3
Marketing Pessoal no Processo de Entrevista e em Dinâmicas de Grupo	SOC	3	6
Comunicação em Público	CC	3	6
Oportunidades Internacionais	RI	1	2
Atitude Empreendedora	GRH	3	6
TOTAL		28	56

Nota 1:

Tempo de trabalho (aulas, estudo autónomo, tutoria, leituras complementares)

Área científica das unidades curriculares: AP – Administração Pública; CC – Ciências da Comunicação; GRH – Gestão de Recursos Humanos; RI – Relações Internacionais; SOC – Sociologia.

4. SÍNTESE PROGRAMÁTICA

UNIDADES CURRICULARES	SÍNTESE PROGRAMÁTICA
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.
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).
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.
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/<i>branding</i> pessoal; • apresentar <i>guidelines</i> para construção de marca pessoal ao nível de presença digital, apresentação exterior e linguagem corporal.
Estruturação de Candidaturas	• Criação de elementos de candidatura; • Gestão de candidaturas; • Candidaturas espontâneas; • Candidaturas a concursos públicos; • Respostas a anúncios.
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.
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 Selecção; • Como funciona uma Dinâmica de Grupo; • Exemplos/Tipos de Dinâmicas de Grupo; • Caso Prático: Dinâmica de Grupo.
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.
Oportunidades Internacionais	• Overview das oportunidades internacionais; • A importância de uma experiência internacional; • Formação internacional vs. Trabalho internacional.
Atitude Empreendedora	• A importância da Atitude Empreendedora no contexto de Trabalho; • As <i>soft skills</i> empreendedoras; • Como desenvolver a proatividade e a autonomia; • Como desenvolver o <i>networking</i> e a busca de recursos; • Como desenvolver a resiliência e a superação de obstáculos; • Exercícios e dinâmicas; • Plano de Desenvolvimento Pessoal.

5

5. CORPO DOCENTE

UNIDADES CURRICULARES	DOCENTES
Auto-Avaliação de Competências	Nome: Manuel Sousa Antunes Habilitações Académicas: Licenciado em Gestão e Administração Pública Ocupação Profissional: Professor Auxiliar Convocado do ISCSP-ULisboa; Sócio Fundador da UNEEQ
Inteligência Emocional	Nome: Cristina Duarte Habilitações Académicas: Doutora Serviço Social Ocupação Profissional: Professora Auxiliar Convogada do ISCSP-ULisboa
Desenvolvimento e Gestão de Carreira	Nome: Pedro Lagos de Abreu Habilitações Académicas: Licenciado em Relações Internacionais pelo ISCSP-ULisboa Ocupação Profissional: Coordenador da Área de Cooperação e Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa
Valorização da Imagem e da Marca Pessoal	Nome: Isabel Soares Habilitações Académicas: Doutora em Estudos Anglo-Portugueses

	Ocupação Profissional: Professora Associada do ISCSP-ULisboa
Estruturação de Candidaturas	Nome: Elsa do Carmo Habilitações Académicas: Licenciada em Administração Pública pelo ISCSP-ULisboa Ocupação Profissional: Técnica Superior do Serviço de Saídas Profissionais do ISCSP-ULisboa
A Importância das Redes Sociais	Nome: Elsa do Carmo Habilitações Académicas: Licenciada em Administração Pública pelo ISCSP-ULisboa Ocupação Profissional: Técnica Superior do Serviço de Saídas Profissionais do ISCSP-ULisboa
Marketing Pessoal no Processo de Entrevista e em Dinâmicas de Grupo	Nome: Ana Pires Habilitações Académicas: Licenciada em Sociologia do Trabalho pelo ISCSP-ULisboa Ocupação Profissional: Colaboradora do Serviço de Saídas Profissionais do ISCSP-ULisboa
Comunicação em Público	Nome: Alice Trindade Habilitações Académicas: Doutora em Estudos Americanos Ocupação Profissional: Professora Associada do ISCSP-ULisboa
Oportunidades Internacionais	Nome: Pedro Lagos de Abreu Habilitações Académicas: Licenciado em Relações Internacionais pelo ISCSP-ULisboa Ocupação Profissional: Coordenador da Área de Cooperação e Desenvolvimento do ISCSP-ULisboa
Atitude Empreendedora	Nome: Patrícia Palma Habilitações Académicas: Doutora em Psicologia das Organizações Ocupação Profissional: Professora Auxiliar do ISCSP-ULisboa; Coordenadora da Escola de Liderança Inovação do ISCSP-IFOR; Coordenadora da Unidade de Missão ISCSP-Empreendedorismo

6

6. CALENDÁRIO DAS AULAS

UNIDADES CURRICULARES	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	DIAS DE AULA
Auto-Avaliação de Competências	Segunda e Terça-Feira	16h00 – 19h00	06/05; 07/05
Inteligência Emocional	Quarta-Feira	16h00 – 17h30	08/05
Desenvolvimento e Gestão de Carreira	Quinta-Feira	16h00 – 19h00	09/05
Valorização da Imagem e da Marca Pessoal	Sexta-Feira	16h00 – 19h00	10/05
Estruturação de Candidaturas	Segunda-Feira	16h00 – 19h00	13/05
A Importância das Redes Sociais	Terça-Feira	16h00 – 17h30	14/05
Marketing Pessoal no Processo de Entrevista e em Dinâmicas de Grupo	Quarta-Feira	16h00 – 19h00	15/05
Comunicação em Público	Quinta-Feira	16h00 – 19h00	16/05
Oportunidades Internacionais	Sexta-Feira	16h00 – 17h00	17/05
Atitude Empreendedora	Segunda-Feira	16h00 – 19h00	20/05

PARTE II – ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO

1. CONDIÇÕES DE ACESSO E SELEÇÃO DOS CANDIDATOS

Serão admitidos alunos e diplomados do ensino superior. Será dada prioridade a alunos e diplomados do ISCSP, não se restringindo, contudo, o acesso a outros interessados.

A seleção dos candidatos será feita com base no seu curriculum académico e profissional. Para efeitos de admissão das candidaturas é necessário parecer favorável do Coordenador do Curso de Formação Especializada.

2. INSCRIÇÃO E NÚMERO DE VAGAS

O curso funcionará com um mínimo de 15 e um máximo de 20 inscrições.

Documentação necessária

- a) Ficha de Candidatura para Cursos de Formação Especializada;
- b) Certificado de Habilitações;
- c) *Curriculum Vitae*.

Período de candidaturas: de 25 de Março até 18 de Abril de 2019. O ISCSP reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as candidaturas em cada curso em caso de preenchimento do *numerus clausus*.

7

As candidaturas poderão ser efetuadas de duas formas:

- **Presencialmente**, junto do Gabinete de Apoio ao IFOR, através da entrega da documentação necessária à candidatura;
- **Via e-mail**, através do envio da documentação necessária à candidatura para o endereço ifor@iscsp.ulisboa.pt.

3. CUSTO DE INSCRIÇÃO E PROPINAS

Seguro Escolar: 1,43€ (um euro e quarenta e três cêntimos).

Valor da Propina: 300€ (trezentos euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula.

No valor de propina encontra-se incluído um *coffee-break* a realizar-se no primeiro dia do Curso.

Nota 2:

O pagamento da propina é efetuado:

- a) No Gabinete de Apoio ao IFOR, em cartão multibanco ou cartão de crédito.
- b) Ao balcão de atendimento do Núcleo de Alunos do ISCSP, em numerário, cheque, cartão multibanco ou cartão de crédito.
- c) Em qualquer caixa da rede multibanco ou com recurso ao sistema homebanking, conforme as instruções obtidas junto do Gabinete de Apoio ao IFOR;
- d) Através do envio de cheque, emitido à ordem do ISCSP, de onde conste, no verso, o número de aluno/a, um contato telefónico e as iniciais do curso que frequenta.

As despesas bancárias decorrentes da devolução de cheques sem cobertura são imputadas ao aluno. As referências para pagamento através da rede multibanco ou do sistema homebanking poderão ser obtidas através do NetPA (<http://netpa.iscsp.ulisboa.pt>).

O não cumprimento dos prazos acima indicados implica o pagamento de juros de mora à taxa legal em vigor, de acordo com o previsto no Despacho n.º 24315/2009, publicado no Diário da República, II Série, de 4 de Novembro.

Nota 3:

Os alunos que não tiverem liquidado as prestações nos prazos indicados não poderão efetuar as avaliações às unidades curriculares que ocorrerem no período de vigência do prazo. Só poderão iniciar o curso os alunos que tenham pago a primeira prestação de propina.

4. CONDIÇÕES DE FUNCIONAMENTO

A carga horária de cada unidade curricular é de 1, 1,5, 3 e 6 horas de contacto (28 horas letivas), tendo cada aula a duração de 1, 1,5 ou três horas.

As aulas serão lecionadas em dias úteis, de segunda a sexta-feira (cf. Calendário de aulas). O curso funcionará nas instalações do ISCSP em sala a indicar.

5. CERTIFICADO

Será emitido um Certificado de Conclusão aos/às participantes com um mínimo de 80% de presenças. No caso de não atingir os 80%, será emitido um Certificado de Frequência.

8

6. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DO ISCSP

Os alunos admitidos à frequência do Curso podem utilizar as instalações do ISCSP, nomeadamente a Biblioteca, o restaurante, os serviços de reprografia e o parque de estacionamento. Para o uso do parque de estacionamento será fornecido um cartão próprio de identificação, mediante pagamento.

7. AVALIAÇÃO DO CURSO

O funcionamento do curso e cada unidade curricular serão objeto de avaliação pelos alunos, através da administração de um inquérito por questionário.

8. CONTACTOS

Coordenação Científica do Curso

Dr. Pedro Lagos de Abreu

@: pedroabreu@iscsp.ulisboa.pt

Telf.: (+351) 213 600 440

As questões técnico-administrativas poderão ser dirimidas no Gabinete de Apoio ao IFOR, através dos seguintes contactos:

Andreia Coelho

Área de Cooperação e Desenvolvimento

Gabinete de Apoio ao Instituto de Formação e Consultoria do ISCSP (ISCSP-IFOR)

Piso 1 | Gabinete 26

@: ifor@iscsp.ulisboa.pt

Telf.: (+351) 213 600 431

WWW.ISCSP.ULISBOA.PT