

ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Curso de Formação Especializada

Workshop
Marca Pessoal:
Capacitar
para o Sucesso

1.ª EDIÇÃO

2022/2023

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Professora Doutora Isabel Soares

COORDENAÇÃO EXECUTIVA

Professora Doutora Raquel Ribeiro

IFOR

INSTITUTO DE FORMAÇÃO
E CONSULTORIA



Preâmbulo

O *Workshop Marca Pessoal: Capacitar para o Sucesso* é organizado pelo Instituto de Formação e Consultoria (ISCSP-iFOR). O ISCSP-iFOR é uma 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 presente *Workshop* irá realizar-se num regime de ensino à distância/online com recurso à plataforma online Zoom Cloud Meetings.

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.

I.

Objetivos e plano de estudos

1. Objetivos

Sabe que uma pessoa que cuide da sua marca e imagem pessoal terá mais rendimentos ao longo da sua carreira do que alguém que não invista na sua imagem? E que a linguagem corporal contribui com 55% para a compreensão das mensagens que emitimos aos outros? Este curso destina-se a capacitar indivíduos, já com carreiras ou em momentos de começo ou transição laboral para o aperfeiçoamento da sua imagem e marca pessoal. Pretende-se, com os três módulos desta formação, dotar os participantes dos conhecimentos práticos para tirar partido dos seus pontos fortes e transformar os aspetos a melhorar em seu benefício. Os módulos dividem-se numa componente explicativa (dois módulos) e numa componente aplicada (um módulo) que permitirá aos formandos praticar os conhecimentos adquiridos.

2. Destinatários

Esta formação destina-se a todos aqueles que pretendam potenciar a sua imagem e marca pessoal para fins de:

- Entrada no mercado de trabalho;
- Mudança e/ou consolidação de carreira;
- Satisfação pessoal.

3. Plano curricular

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TEMPO DE TRABALHO	
		CONTACTO	TOTAL
Imagem Pessoal	CC	1.15	1.15
Marca Pessoal	CC	1.15	1.15
Construir a Minha Imagem e Marca Pessoal: Aplicações Práticas	CC	1.15	1.15
TOTAL		4	4

NOTA 1:

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

Área científica das unidades curriculares: P – Psicologia.

4. Síntese programática

UNIDADE CURRICULAR	SÍNTESE PROGRAMÁTICA
Imagem Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> ■ Importância da imagem pessoal; ■ O que a imagem pessoal transmite; ■ Como melhorar a imagem pessoal.
Marca Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> ■ O que é; ■ Análise SWOT e posicionamento; ■ Comunicar a marca pessoal.
Construir a Minha Imagem e Marca Pessoal: Aplicações Práticas	<ul style="list-style-type: none"> ■ A minha imagem e marca pessoal: objetivos estratégicos; ■ Que mensagem quero emitir a meu respeito; ■ Aspetos que posso valorizar; ■ Coerência entre a minha autoimagem e a imagem que projeto aos outros.

5. Corpo docente

UNIDADE CURRICULAR	DOCENTE
Imagem Pessoal	Isabel Soares Professora Associada com Agregação do ISCSP-ULisboa.
Marca Pessoal	Raquel Ribeiro Professora Auxiliar Convidada do ISCSP-ULisboa.
Construir a Minha Imagem e Marca Pessoal: Aplicações Práticas	Isabel Soares Professora Associada com Agregação do ISCSP-ULisboa.
	Raquel Ribeiro Professora Auxiliar Convidada do ISCSP-ULisboa.

6. Calendário das aulas

O presente *Workshop* irá realizar-se num regime de ensino à distância/online. As sessões serão lecionadas através da plataforma online Zoom Cloud Meetings, cujo download pode ser efetuado nas respetivas App Stores (no caso de telemóvel) ou no site da marca (no caso de computador), sem qualquer custo associado.

UNIDADES CURRICULARES	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	DIAS DE AULA
Imagem Pessoal	Segunda-Feira	18h00 – 21h00	13/03
Marca Pessoal			
Construir a Minha Imagem e Marca Pessoal: Aplicações Práticas	Terça-Feira	18h00 – 19h30	14/03

II.

Organização e funcionamento

1. Condições de acesso e seleção dos candidatos

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 12 e um máximo de 20 inscrições.

Documentação necessária:

- Certificado de Habilitações;
- *Curriculum Vitae*;
- Declaração de compromisso (apenas para candidatos/as que sejam suportados/as parcial ou integralmente por uma entidade).

Período de candidaturas: de 12 de dezembro de 2022 até 12 de fevereiro de 2023. O ISCSP reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as candidaturas em cada curso em caso de preenchimento do *numerus clausus*.

Formas de Candidatura:

- Candidatura online: para proceder à candidatura online consulte a página do ISCSP.

3. Custo de inscrição e propinas

- **Taxa de Candidatura:** 25€ (vinte e cinco euros).
- **Seguro Escolar:** 2,03€ (dois euros e três cêntimos).
- **Valor da Propina:**

Alunos ISCSP — 75€ (setenta e cinco euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula.

Alunos Externos — 150€ (cento e cinquenta euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula.

4. Formas de pagamento

O pagamento pode ser efetuado das seguintes formas:

- Preferencialmente, através das referências multibanco emitidas pelo sistema de gestão académico do ISCSP (<https://fenix.iscsp.ulisboa.pt>);
- Ao balcão de atendimento do Núcleo de Alunos do ISCSP, através de cartão de débito ou de crédito.

OBS.:

A taxa de candidatura só será devolvida caso o curso não reúna condições para se realizar e o reembolso ocorrerá até 60 dias após a comunicação de não abertura do curso. No caso de não seleção do/a candidato/a, a taxa de candidatura não será devolvida.

5. Regimes especiais de redução de propinas

Os regimes especiais de redução de propinas têm a seguinte configuração:

- **Condições *Corporate*:** encontram-se previstas condições especiais para inscrições *corporate* em que a entidade assume a totalidade do valor de propina um ou mais colaboradores, nos seguintes termos:
 - 5% sobre a propina total para 1 inscrição;
 - 10% sobre a propina total para 2 a 4 inscrições;
 - 15% sobre a propina total para 5 ou mais inscrições.

OBS.:

O não cumprimento dos prazos 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. Só poderão iniciar o curso os/as alunos/as que tenham pago a primeira prestação de propina.

- **Condição Recém-Licenciado ISCSP:** os/as recém-licenciados/as do ISCSP que tenham concluído a sua Licenciatura até 2 anos antes à data de candidatura ao curso:
 - Usufruem de um desconto de 5% sobre a propina total;
 - E aqueles que tenham média final igual ou superior a 15 valores, usufruem de um desconto de 10% (não cumulativo com o anterior) sobre a propina total.

- **Condição Estudante *Prime*:** os/as alunos/as que já tenham frequentado e concluído com aproveitamento cursos de Pós-Graduação e/ou de Formação Especializada e pretendam efetivar uma nova matrícula terão acesso a um desconto de 15% sobre o valor total da propina.
- **Condição *Partner*:** inscrições de orientadores de estágio de instituições parceiras do ISCSP têm um desconto de 20% sobre o valor total da propina.
- **Condição Pronto Pagamento:** os/as alunos/as que efetuem o pagamento integral da propina no ato da matrícula usufruem de um desconto de 10%.

Os regimes especiais supramencionados não são cumulativos, devendo os/as candidatos/as identificar, no ato de candidatura, qual o regime especial selecionado para usufruto de desconto.

Para mais informações sobre este assunto, deverá ser contactado o Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada (ifor@iscsp.ulisboa.pt).

6. Condições de Funcionamento

A carga horária de cada unidade curricular é de 1h15 e 1h30 horas de contacto (4 horas letivas), tendo cada aula a duração de 1h30 ou 3 horas.

As aulas serão lecionadas durante dois dias por semana (cf. Calendário de aulas), às segundas e terças-feiras. O presente workshop irá realizar-se num regime de ensino à distância/online com recurso à plataforma online Zoom Cloud Meetings.

7. Certificado

Serão emitidos um Diploma e uma Certidão 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.

OBS.:

O Diploma e a Certidão de Conclusão terão o valor previsto na Tabela de Emolumentos da Reitoria da Universidade de Lisboa.

8. 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.

9. 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.

10. Contactos

Coordenação Científica do Curso

Prof. Doutora Isabel Soares isoares@iscsp.ulisboa.pt

Coordenação Executiva do Curso

Prof. Doutora Raquel Ribeiro rribeiro@iscsp.ulisboa.pt

As questões técnico-administrativas poderão ser dirimidas no Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada, através dos seguintes contactos:

Área de Cooperação e Desenvolvimento

Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada

Andreia Coelho

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

Piso 1 | Bloco de Serviços | Gabinete 7B

ifor@iscsp.ulisboa.pt

Telf.: (+351) 213 600 431

**#EU
SOU
DO
ISCSP**
—
ISCSP.ULISBOA.PT