

## OFICINA FORMATIVA Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Outubro e Novembro 2020

É do interesse de todos a elevação dos níveis de qualificação da população ativa do concelho de Cascais (empregada e desempregada). Neste domínio, esta formação visa promover a aquisição/aperfeiçoamento de competências dos candidatos inscritos, contribuindo para a promoção ou manutenção da sua empregabilidade.

FORMADOR	Be Better – Helena Silva Mais de 25 anos de experiência na área de Recursos Humanos em: Recrutamento e Seleção, Formação, Docência no ensino superior, Assessment & Development Centers, Coaching e Consultoria. Licenciada em Psicologia (1988).
LOCAL	Sessões síncronas online (sala Zoom da Cidade das Profissões de Cascais). Essencial ter um computador.
CALENDARIZAÇÃO	8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de Outubro, 2 e 5 de Novembro (3ª e 5ª)   18:30 – 21:30
DESTINATÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ativos empregados com o mínimo de 9º ano de escolaridade, e ativos desempregados com o mínimo de 12º ano de escolaridade</li><li>• Residentes nos Concelhos de: Amadora, Cascais, Lisboa, Loures, Odivelas, Oeiras, Sintra, Vila Franca de Xira, Mafra, Alcochete, Almada, Barreiro, Moita, Montijo, Palmela, Seixal, Sesimbra e Setúbal.</li></ul>
CARGA HORÁRIA	25 horas – 2,25 pontos de crédito
OBJETIVOS GERAIS	Adquirir conhecimentos e ferramentas que potenciam o desenvolvimento pessoal com foco na procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da empregabilidade.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem.</li><li>• Identificar competências adquiridas ao longo da vida.</li><li>• Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade.</li><li>• Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores.</li><li>• Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego.</li><li>• Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.</li><li>• Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.</li><li>• Identificar e selecionar anúncios de emprego.</li><li>• Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem (formal e informal) – aplicação destes conceitos na compreensão da sua história de vida, identificação e valorização das competências adquiridas.</li><li>• Atitude empreendedora/proactiva.</li><li>• Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais. Competências: relacionais, criativas, de gestão do tempo, de gestão da informação, de tomada decisão, de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida).</li><li>• Modalidades de trabalho.</li><li>• Mercado de trabalho visível e encoberto.</li><li>• Pesquisa de informação para procura de emprego.</li><li>• Medidas ativas de emprego e formação.</li><li>• Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário).</li><li>• Rede de contactos (sociais ou relacionais).</li><li>• Curriculum vitae.</li><li>• Anúncios de emprego.</li><li>• Candidatura espontânea.</li><li>• Entrevista de emprego.</li></ul>
METODOLOGIAS	Essencialmente assente no método ativo, com a realização de atividades práticas que possibilitam a aplicação personalizada e a partilha de soluções.

Formação modular certificada (UFCD 8598) financiada por Lisboa 2020 / Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, promovida por [GABINAE](#) em parceria com [Be Better](#), com a colaboração da Cidade das Profissões de Cascais.

Para questões, contactar [formacao@bebetter.pt](mailto:formacao@bebetter.pt) | 919 316 594 | 927 298 300