

OFICINA FORMATIVA
Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego**Janeiro e Fevereiro 2021**

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). Essencial ter um computador, câmara, microfone e internet.
CALENDARIZAÇÃO	11, 13, 18, 20, 25, 27 de janeiro 18:30 – 21:30, 1 e 3 de fevereiro 18:30 – 22:00, 3ª e 5ª
DESTINATÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">• Ativos empregados com o mínimo de 9º ano de escolaridade, e ativos desempregados com o mínimo de 12º ano de escolaridade• Residentes nos Concelhos da Grande Lisboa e Península de Setúbal (Amadora, Cascais, Lisboa, Loures, Odivelas, Oeiras, Sintra, Vila Franca de Xira, Mafra, Alcochete, Almada, Barreiro, Moita, Montijo, Palmela, Seixal, Sesimbra e Setúbal).
CARGA HORÁRIA	25 horas – 2,25 pontos de crédito
OBJETIVOS GERAIS	Conhecer a comunicação assertiva e adquirir conhecimentos e ferramentas que potenciam a procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da empregabilidade.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Explicar o conceito de assertividade.• Identificar e desenvolver tipos de comportamento assertivo.• Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional.• Reconhecer as formas de conflito na relação interpessoal.• Definir o conceito de inteligência emocional.• Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.• Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.• Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.• Identificar e selecionar anúncios de emprego.• Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.• Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• Comunicação assertiva.• Assertividade no relacionamento interpessoal.• Assertividade no contexto socioprofissional.• Técnicas de assertividade em contexto profissional.• Origens e fontes de conflito na empresa.• Impacto da comunicação no relacionamento humano.• Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento.• Atitude tranquila numa situação de conflito.• Inteligência emocional e gestão de comportamentos.• Modalidades de trabalho.• Mercado de trabalho visível e encoberto.• Pesquisa de informação para procura de emprego.• Medidas ativas de emprego e formação.• Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário).• Rede de contactos.• Curriculum vitae.• Anúncios de emprego.• Candidatura espontânea.• Entrevista de emprego.
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 8599) 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 | 919 316 594