

Abril 2021

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

Cada vez mais a forma como nos apresentamos tem sido valorizada, seja em uma entrevista de emprego, no ambiente de trabalho ou no dia-a-dia. O que acontece é que, por vezes, não sabemos exatamente como vestir-nos de forma adequada. A nossa aparência tem a capacidade de exprimir quem somos sem a necessidade de falarmos, por isso é muito importante que ela esteja coerente com aquilo que queremos comunicar ao mundo. Em um mercado cada vez mais competitivo, usar a imagem como um diferencial é uma forma inteligente de agregar valor.

FORMADORAS	<p>Cláudia Pinho é Consultora de Imagem, Visagista, licenciada em Letras, especialista em Ensino de Língua Portuguesa e Literatura, com vasta experiência em ensino, coordenação Coaching e formação profissional em diferentes contextos.</p> <p>Renata Rila é Consultora de Imagem, Maquilhadora, licenciada em Comunicação Social, pós-graduada em Criação e Gestão de Moda, formada em Life e Executive <i>Coaching</i> e apaixonada por pessoas.</p>
LOCAL	Oficina on-line
CALENDARIZAÇÃO	19, 21 e 23 de abril das 18:30h às 20:30h
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
OBJETIVOS GERAIS	Auxiliar a construção de uma imagem adequada ao que se pretende comunicar em contextos presencial ou on-line..
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a importância de uma imagem ajustadas à comunicação• Vestir-se de forma apropriada para cada ocasião• Auxiliar na construção de uma imagem intencional• Transmitir uma imagem confiante• Elevar a autoestima a partir da imagem• Saber o que o/a valoriza, tendo em conta o tipo físico• Causar uma primeira boa impressão• Ter e manter os cuidados básicos pessoais

CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none">1. Imagem e autoestima2. Teste autoestima3. Componentes da Imagem4. Como harmonizar a imagem5. A importância da primeira impressão.6. Os 3V's da comunicação.7. Dress code no trabalho: <i>business</i> formal, <i>business</i> casual e <i>business</i> informal.8. Biótipos: como valorizar o seu.9. Cuidados básicos de higiene pessoal.10. Peças-chave de cada Dress Code
METODOLOGIAS	Método expositivo, interrogativo e participativo.