

DEFINIR OBJETIVOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

Janeiro de 2024

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

Em início de ciclos é normal sentirmos o ímpeto para mudar e então surgem os desejos. A grande questão é como transformar desejos em querereres e objetivos.

FORMADOR	<p><i>Helena Guimarães</i></p> <p>30 anos de experiência com um percurso profissional diversificado entre formação, coaching, docência e consultoria. Licenciada em Organização e Gestão de Empresas (1993) e Mestre em Gestão da Qualidade (2001).</p> <p><i>Empática, por natureza, alio os meus conhecimentos técnicos ao gosto por pessoas, como facilitadora.</i></p>
LOCAL	Cidade das Profissões
CALENDARIZAÇÃO	25 de janeiro – 10:00 – 13:00; 30 de janeiro – 10:30 - 13:30
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
CARGA HORÁRIA	6h
OBJETIVOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Com base no conceito de Triângulo do Objetivo, definir objetivos pessoais e/ou profissionais; • Escolher as ferramentas e técnicas que irão aumentar a probabilidade de concretizar os objetivos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber que a definição de objetivos é um dos passos para a concretização dos mesmos; • Saber os componentes do Triângulo do Objetivo; • Definir objetivos pessoais e/ou profissionais; • Construir um Plano de Ação.
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Triângulo do Objetivo <ul style="list-style-type: none"> • Componentes • Condições necessárias para que funcione • Condições adversas • Definição de objetivos pessoais e/ou profissionais; • Elaboração do Plano de Ação; • Análise do Plano de Ação.
METODOLOGIAS	Teórico-prático