

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Programa	Oficinas Formativas
Designação da Oficina	Estratégias Pessoais para o Emprego
Carga horária	28 horas

Objetivos gerais da formação

Proporcionar aos residentes do Concelho de Cascais conhecimentos sobre técnicas específicas de procura de emprego.

Desenvolver uma atitude de procura de emprego ativa e eficaz.

Objetivos específicos da formação

- Realizar uma procura organizada de emprego;
- Definir objetivos, necessidades e prioridades pessoais na procura ativa de emprego;
- Como procurar emprego;
- Fazer e organizar a rede de contactos (networking);
- Como fazer uma candidatura espontânea;
- Responder a um anúncio de emprego;
- Utilizar as redes sociais na procura ativa de emprego;
- Adotar estratégias de se pode mostrar visível aos empregadores, enquanto está no processo de procura de emprego;
- Fazer um Balanço de Competências;
- Avaliar os seus pontos fortes e pontos fracos;
- Gerir as emoções durante a procura de emprego;
- Adotar estratégias de auto-motivação;
- Promover o seu marketing pessoal;
- Conhecer a importância do Curriculum Vitae para os Empregadores;
- Identificar os vários formatos de Curricula existentes e saber fazer o seu;
- Compor um perfil funcional;
- Fazer um Curriculum Vitae personalizado;
- Organizar os conteúdos do Curriculum Vitae (habilitações académicas, formação complementar, e experiência profissional, aptidões e competências pessoais e informação adicional);
- Como desenvolver um portefólio funcional;
- Fazer uma carta de motivação;
- Conhecer os objetivos de uma entrevista de emprego;
- Como fazer uma entrevista de emprego telefónica;
- Saber fazer e estar numa entrevista de emprego presencial;
- Identificar quais as competências mais valorizadas na entrevista de emprego;
- Conhecer os vários formatos de entrevista de emprego;
- Quais as melhores atitudes a ter numa entrevista de emprego;
- Saber responder a perguntas formuladas em entrevista de emprego;
- Técnicas de assertividade a utilizar numa entrevista de emprego;
- Compreender o papel do selecionador, identificando as suas necessidades através de um processo de simulação.

Destinatários

Residentes no Concelho de Cascais

Modalidade de formação

Forma de organização de formação

Contínua

Presencial em sala

Conteúdos programáticos

- Como procurar organizadamente emprego;
- Definir objetivos, necessidades e prioridades pessoais na procura ativa de emprego;
- Como procurar emprego;
- Fazer e organizar a rede de contatos (networking);
- Como fazer uma candidatura espontânea;
- Responder a um anúncio de emprego;
- Utilizar as redes sociais na procura ativa de emprego;
- Adotar estratégias de se pode mostrar visível aos empregadores, enquanto está no processo de procura de emprego;
- Fazer um Balanço de Competências;
- Avaliar os seus pontos fortes e pontos fracos;
- Gerir as emoções durante a procura de emprego;
- Adotar estratégias de auto-motivação;
- Promover o seu marketing pessoal;
- Conhecer a importância do Curriculum Vitae para os Empregadores;
- Identificar os vários formatos de Curricula existentes e saber fazer o seu;
- Compor um perfil funcional;
- Fazer um Curriculum Vitae personalizado;
- Organizar os conteúdos do Curriculum Vitae (habilitações académicas, formação complementar, e experiência profissional, aptidões e competências pessoais e informação adicional);
- Como desenvolver um portefólio funcional;
- Fazer uma carta de motivação;
- Conhecer os objetivos de uma entrevista de emprego;
- Como fazer uma entrevista de emprego telefónica;
- Saber fazer e estar numa entrevista de emprego presencial;
- Identificar quais as competências mais valorizadas na entrevista de emprego;
- Conhecer os vários formatos de entrevista de emprego;
- Quais as melhores atitudes a ter numa entrevista de emprego;
- Saber responder a perguntas formuladas em entrevista de emprego;
- Técnicas de assertividade a utilizar numa entrevista de emprego;
- Compreender o papel do selecionador, identificando as suas necessidades através de um processo de simulação.

Metodologias de formação

- Métodos afirmativos
- Métodos interrogativos
- Métodos ativos

Metodologias participativas, auto – reflexivas e de partilha de experiências e aprendizagens entre pares.

Metodologias de avaliação

Dinâmica nas sessões de avaliação diária da formação – “pensamento do dia”
Questionário de avaliação geral da formação.

Recursos técnico-pedagógicos

Data show;
Computador;
Internet;
Apresentação dos conteúdos da formação em PowerPoint
Manual da formação com 57 páginas;
Ficha de auto-avaliação por formando,
Exemplares de curricula.
Pasta a cada formando com os conteúdos da formação, os folhetos informativos dos programas e serviços promovidos pela CMC/DPRE e folhas brancas.

Espaços e equipamentos

Junta de Freguesia do Estoril