



# Gerir-se a si próprio

---

Melhorar o auto conhecimento e a auto regulação é crucial, para seres mais eficaz na tua relação contigo próprio e na tua relação com os outros, na tua vida pessoal e na tua vida profissional.

Saberes o que queres, defenderes os teus valores, gerires as tuas emoções e identificares os teus pontos fortes são ingredientes para a realização pessoal. Se não sabes para onde queres ir, como vais lá chegar? Se não souberes o que procuras, como vais encontrar? Se não te relacionares bem contigo próprio, como te vais relacionar com os outros? Gerir-se a si próprio é o primeiro passo do percurso formativo Skills Jovem. Vais descobrir que em ti há um EU racional e um Eu emocional e que ambos olham para uma mesma realidade de forma diferente. Também vais descobrir a mochila que carregas contigo com todas as tuas experiências, vivências e conhecimentos.

## O que vais aprender?

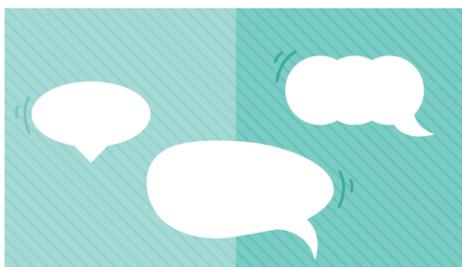
**Este curso permite-te aprender ou reforçar o auto conhecimento e a autoregulação.**

O curso está dividido em 6 módulos:

1. Boas-Vindas
2. Razão e Emoção
3. Razão - as minhas referências
4. Gerir as emoções
5. Gerir-me a mim próprio
6. Para Terminar

Duração: 3h

<https://youtu.be/PaSCJKaJrxs>



# Comunicar

---

Melhorar as habilidades de comunicação interpessoal que são úteis em todas as situações da vida profissional e pessoal

Como ninguém trabalha sozinho e o nosso trabalho tem impacto no trabalho dos outros e vice-versa, comunicar é uma das habilidades necessárias para conseguirmos executar tarefas e atingir objetivos. Todos sabemos falar e escrever, mas a comunicação interpessoal vai para além disso. Podes aprender a utilizar várias técnicas para seres mais eficaz, criando valor através da forma como comunicas e te relacionas com os outros.

## O que vais aprender?

**Este curso permite-te aprender ou reforçar habilidades de comunicação.**

O curso está dividido em 9 módulos:

- 1. Boas-Vindas
- 2. A comunicação interpessoal
- 3. Informar diferente de comunicar
- 4. Mais do que palavras
- 5. Impacto da comunicação na eficácia pessoal
- 6. Assertividade
- 7. Escuta
- 8. Faz-te ouvir!
- 9. Para Terminar

Duração: 3h

<https://youtu.be/Mr7IR6daY04>



# Persuadir e negociar

---

Melhorar as habilidades de persuasão e de negociação que são úteis em todas as situações da vida profissional e pessoal

É inevitável que, de tempos a tempos, existam desacordos entre ti e os outros uma vez que as vontades, as finalidades e as crenças de cada um nem sempre são os mesmos. Esses desacordos são muitas vezes obstáculos que te impedem de atingires os teus objetivos pessoais ou profissionais e podem até levar a ressentimentos e a sentires-te insatisfeito contigo próprio. Por isso, podes aprender como seres mais eficaz quando precisas de convencer os outros, obter compromissos e negociar. São conhecimentos úteis e ferramentas fundamentais para a tua vida e em qualquer profissão.

## O que vais aprender?

**Este curso permite-te aprender ou aperfeiçoar habilidades de persuasão e de negociação.**

**O curso está dividido em 8 módulos:**

- 1. Boas-Vindas
- 2. Persuadir
- 3. Objeções
- 4. Obter compromissos
- 5. Negociar
- 6. Ganhar - ganhar
- 7. Preparados para negociar
- 8. Para Terminar

Duração: 3h

<https://youtu.be/Pd0I91d7cR4>



# Trabalhar em equipa

---

O mundo do trabalho é cada vez mais complexo, diverso e interligado e, por essa razão, saber trabalhar em equipa é cada vez mais um requisito para a empregabilidade.

No teu trabalho e na tua vida vais fazer parte de muitos tipos de equipas – equipas de trabalho, equipas desportivas/ recreativas, equipas organizadas formal ou informalmente, pequenas ou grandes. Todas elas têm um propósito comum e ambicionam chegar juntas a uma ou várias metas. Será que conseguem? Trabalhar bem em equipa envolve saber estar, planear e fazer coisas com os outros de forma confiante e eficaz. Pode parecer difícil, mas no final deste curso vais valorizar as vantagens e sinergias que Trabalhar em Equipa te pode trazer!

## O que vais aprender?

**Este curso permite-te aprender ou reforçar habilidades de comunicação. O curso está dividido em 7 módulos:**

- 1. Boas-Vindas
- 2. O que é uma equipa?
- 3. Equipas de sucesso
- 4. Saber estar em equipa
- 5. Fotografia de equipa
- 6. Resolver problemas
- 7. Para Terminar

Duração: 3h

<https://youtu.be/kUgMleQHoHQ>



# Liderar

---

Para seres um bom líder deves ser capaz de utilizar as tuas forças, competências e a tua influência de forma a impactar positivamente uma determinada situação. Vem saber como podes potenciar o líder que há em ti nas situações reais do teu dia-a-dia.

Podemos tornar-nos líderes ou nascemos líderes? A nossa capacidade de liderar pode ser adquirida, desenvolvida ou treinada? Ao longo deste curso vais descobrir quais as principais características, atitudes e comportamentos de um líder. Em simultâneo, vais identificar as tuas próprias forças e desafios ao liderar. Através de pequenos exercícios, vais encontrar formas de potenciar o líder que há em ti nas situações reais do teu dia-a-dia: no teu Curso, nas atividades extra curriculares, com a família e no teu primeiro emprego!

## O que vais aprender?

**Neste curso vais reforçar a tua capacidade de liderança. O curso está dividido em 9 módulos:**

1. Boas-Vindas
2. O que é Liderar?
3. As atitudes de um Líder
4. O que faz um Líder?
5. Toolkit Liderança
6. Liderança e Empatia
7. Que tipo de Líder queres ser?
8. A minha Liderança
9. Para terminar

Duração: 3h

<https://youtu.be/nzJKCukGHfk>



# Imagem profissional

---

Ao entrar no mercado de trabalho qualquer profissional deve saber apresentar-se, saber estar e saber comportar-se em todas as situações exigidas pela sua profissão.

Independentemente da área onde vais trabalhar, a tua imagem profissional é essencial para o teu sucesso! É muito importante estabelecer a fronteira entre a vida pessoal/social e a profissional. Mesmo que se trabalhe num ambiente descontraído, o local de trabalho não é um encontro de amigos. Os empregadores esperam pessoas que saibam ser e estar e se saibam comportar com clientes, com fornecedores, com colegas de trabalho, com superiores hierárquicos ou com outras pessoas com quem te cruzes no teu dia a dia profissional. Para além disso é, também, fundamental ter uma imagem presencial ou digital cuidada e um estilo adequado ao ambiente onde trabalhas, revelando que te sabes adaptar à cultura da organização onde trabalhas.

## O que vais aprender?

**Este curso permite-te aprender ou aperfeiçoar conhecimentos sobre os aspetos a ter em conta na construção e consolidação da tua imagem profissional, trabalhando os comportamentos esperados e comportamentos a evitar em contexto profissional, conhecimentos estes que poderás aplicar logo a partir do momento em que vais a uma entrevista de emprego!**

O curso está dividido em 8 módulos:

- 1. Boas-Vindas
- 2. Como cumprimentar
- 3. Formas de tratamento
- 4. Presença profissional

- 5. Presença visual
- 6. Presença digital
- 7. Entrevista de emprego
- 8. Para Terminar

Duração: 3h

<https://youtu.be/1Han4h-We3M>