

Workshop “Autoconhecimento: A Base para o Crescimento Pessoal e Profissional”

Duração: 2 a 3 horas

Objetivo: Explorar ferramentas de autoconhecimento para capacitar os participantes a tomarem decisões mais alinhadas com os seus valores e objetivos, impulsionando tanto o desenvolvimento pessoal quanto profissional.

Enquadramento

Este workshop fortalece a capacidade dos colaboradores para tomarem decisões mais conscientes e alinhadas com os valores organizacionais. Com maior autoconhecimento, os colaboradores podem melhorar a sua comunicação, o trabalho em equipa e a resiliência, contribuindo para um ambiente mais produtivo e harmonioso.

Conteúdos:

1. Introdução ao Autoconhecimento

- Conceito e importância do autoconhecimento como base para o crescimento.
- Como o autoconhecimento melhora o desempenho e a comunicação no ambiente profissional.
- Exemplos de como o autoconhecimento pode impactar positivamente a vida profissional e pessoal.

2. Identificação de Valores Pessoais e Profissionais

- Discussão sobre valores pessoais e como eles influenciam comportamentos e decisões.
- Ferramentas para identificar valores centrais que orientam escolhas e atitudes.

3. Exploração de Padrões de Comportamento e Habilidades Emocionais

- Padrões de comportamento: Identificar hábitos e comportamentos recorrentes e entender o que os motiva.
- Regulação emocional: Ferramentas para melhorar a resposta emocional em situações de stress.
- Inteligência emocional: Como reconhecer e gerir emoções para uma comunicação mais eficaz e para fortalecer as relações interpessoais.

4. Definindo Objetivos Alinhados ao Autoconhecimento

- Técnicas para estabelecer objetivos pessoais e profissionais baseados em valores e habilidades identificados.

- Ferramentas de planeamento para aplicar o autoconhecimento em busca de realizações mais alinhadas e satisfatórias.

5. Reflexão e Encerramento

- Partilha de insights sobre o que foi descoberto e como aplicar o autoconhecimento no dia a dia.
 - Sessão de perguntas e respostas para consolidar o conteúdo.
 - Feedback rápido e próximos passos para aprofundar o autoconhecimento.
-