



- ESPAÇO FORMAÇÃO

Competências Emocionais: lidar com situações difíceis

Módulo 1: Identificar as emoções em si e nos outros

Módulo 2: Regular as emoções em si e nos outros

Módulo 3: Otimização da comunicação em situações interpessoais emocionalmente difíceis

Ser Emocionalmente Inteligente: Aprender a gerir as emoções

Módulo 1: As componentes da Emoção

Módulo 2: Capacidades da Inteligência Emocional - identificar, usar, compreender e gerir

Módulo 3: Desenvolver a Inteligência emocional

Módulo 4: A importância da inteligência emocional no bem-estar

Negociação: Como lidar com as emoções

Módulo 1: As emoções e o seu contributo no contexto organizacional

Módulo 2: Negociação: Emoção, Processo e Conteúdo

Gestão Positiva do Stress

Módulo 1: Organização do tempo e planificação de tarefas

Módulo 2: Técnicas de apresentação em público

Módulo 3: Relações interpessoais e resolução de conflitos

Módulo 4: Técnicas de relaxamento e bem-estar

Desenvolvimento pessoal e tomada de decisões eficazes

Módulo 1: Autoconhecimento: potencialidades e dificuldades

Módulo 2: Estratégias e recursos pessoais

Módulo 3: O processo de tomada de decisão

Módulo 4: Estratégias de apoio à tomada de decisão

Módulo 5: Barreiras na tomada de decisão e desafios emocionais

Falar em público: Oportunidades de aprendizagem

Módulo 1: Falar em público: desenvolvimento pessoal

Módulo 2: Falar em público: recursos e apresentações visuais

Módulo 3: Representar um grupo de trabalho

Módulo 4: Falar em público: apresentações formais em seminários e conferências

Módulo 5: Falar em público: entrevistas de emprego e outros processos de seleção

- ESPAÇO FORMAÇÃO

Recursos para uma Comunicação Eficaz

Módulo 1: Comunicar com o outro

Módulo 2: Comunicar em público

Módulo 3: Comunicação escrita: relatórios e trabalhos científicos

Módulo 4: Comunicação em grupo

Competências de empregabilidade: preparando o futuro

Módulo 1: O Plano individual de desenvolvimento: reflexão, objetivos e plano de ação

Módulo 2: O mercado de trabalho e o seu potencial, necessidades e tendências

Módulo 3: O Processo de candidatura: *curriculum vitae* e cartas de apresentação

Módulo 4: O Processo de seleção: Entrevista e outros processos individuais e grupais

Módulo 5: A rede de *networking* e a procura distintiva de emprego

Recursos e estratégias de apoio à empregabilidade

Módulo 1: O Plano individual de desenvolvimento: reflexão, objetivos e plano de ação

Módulo 2: O mercado de trabalho e o seu potencial, necessidades e tendências

Módulo 3: O Processo de candidatura: *curriculum vitae* e cartas de apresentação

Módulo 4: O Processo de seleção: Entrevista e outros processos individuais e grupais

Módulo 5: A rede de *networking* e a procura distintiva de emprego

Estratégias individuais de empregabilidade

Inovação Social e Profissional

Competências de liderança e trabalho em equipa

Módulo 1: Relações interpessoais e comunicação afirmativa

Módulo 2: Performance individual / grupal e estratégias de liderança

Módulo 3: Técnicas aplicadas ao desenvolvimento de equipas

Gestão do Tempo e Ansiedade

Módulo 1: Organização do tempo e planificação de tarefas

Módulo 2: A ansiedade: componentes e efeitos

Módulo 3: Relaxamento: mecanismos e implicações

- ESPAÇO FORMAÇÃO

Liderança, Criatividade e Resolução efetiva de problemas

Módulo 1: Liderança e potencial criativo individual

Módulo 2: Liderança, relação com os outros e grupos criativos

Módulo 3: Criatividade e resolução criativa de problemas

Módulo 4: Barreiras ao desenvolvimento da criatividade

A criatividade e o pensamento alternativo

Métodos de Estudo: afinal estudar é fácil

Módulo 1: Objetivos e planos individuais de estudo

Módulo 2: Estratégias de estudo: vantagens e desvantagens

Módulo 3: C.R.E.A.M. – estratégias para estudar

Módulo 4: Trabalhar em grupo

Métodos de estudo para o sucesso no ensino superior

Módulo 1: Autoconhecimento e plano individual de estudo

Módulo 2: Estratégias e metodologias de estudo

Viver com prazer: dicas úteis para o bem-estar

Módulo 1: Atividades de autoconhecimento

Módulo 2: Qualidade do sono e bem-estar

Módulo 3: Pressão social, emoções e comportamento alimentar

Módulo 4: Comunicação e relações interpessoais