

Inner Development Goals (IDGs) - O Caminho do Desenvolvimento Interior | 14 horas

ENQUADRAMENTO:

Os Inner Development Goals (IDGs) oferecem um quadro estruturado para cultivar competências essenciais, promovendo o autoconhecimento, a inteligência emocional, a comunicação eficaz e a liderança interior.

Este programa de formação proporciona uma abordagem prática e reflexiva para integrar os IDGs no dia-a-dia, ajudando os participantes a fortalecerem a sua autoconsciência, a gerir emoções com inteligência e a construir relações mais autênticas.

OBJETIVOS:

- Aprofundamento nos IDGs, com foco em desenvolvimento contínuo e aplicação prática no quotidiano.

DESTINATÁRIOS:

- Líderes e gestores que procuram fortalecer a inteligência emocional e melhorar a comunicação e a tomada de decisão.
- Profissionais de Recursos Humanos que desejam aplicar os IDGs para promover um ambiente de trabalho mais colaborativo.
- Consultores e formadores que trabalham com desenvolvimento pessoal e organizacional.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1: Introdução aos IDGs e O Caminho do Desenvolvimento Interior

- Exploração detalhada dos 23 IDGs.
- Discussão sobre como os IDGs podem ser aplicados a diversos contextos da vida.

Módulo 2: Autoconsciência e Mindfulness

- Técnicas para o desenvolvimento da autoconsciência.

Módulo 3: Gestão Emocional e Resiliência

- Como identificar, compreender e gerenciar as emoções.
- Exercícios práticos de regulação emocional

Módulo 4: Relacionamentos Saudáveis e Comunicação Como os IDGs promovem o relacionamento saudável e colaborativo.

- Como cultivar relações autênticas e promover uma comunicação assertiva.
- Técnicas para melhorar a escuta ativa e a empatia.

Módulo 5: Liderança Interior e Proatividade

- Desenvolvimento da liderança interna: como ser um exemplo de mudança.
- Como tomar decisões proativas

Módulo 6: Prática de Integração e Ações no Quotidiano

- Como integrar os IDGs de forma prática e contínua na vida diária.
- Criação de um plano de ação pessoal.

AVALIAÇÃO:

Avaliação contínua decorrente da participação e da realização de um exercício de validação final.

CERTIFICAÇÃO:

Os participantes que participem em pelo menos 90% da duração da ação de formação e obtenham aproveitamento receberão um Certificado de Formação emitido através do Sistema Integrado de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa – SIGO.

LOCAL: Formação a distância (*live training*)

CONDIÇÕES DE ACESSO:

O(A) candidato(a) deverá ler e aceitar as Condições de Participação constantes no Formulário de Inscrição; e deverá facultar os dados e documentos que permitam

Inscrição aqui

comprovar a sua identificação para registo e emissão do respetivo Certificado de Formação através plataforma SIGO

A inscrição será considerada definitiva após confirmação por parte do CONPRO.

Inscrição aqui 