

Introdução aos Inner Development Goals (IDGs) | 7 horas

ENQUADRAMENTO:

O desenvolvimento pessoal é essencial para o sucesso individual e organizacional. Os **Inner Development Goals (IDGs)** surgem como um modelo estruturado para ajudar indivíduos e equipas, a fortalecerem competências como a autoconsciência, inteligência emocional e colaboração, fundamentais para enfrentar desafios pessoais e profissionais.

Esta formação tem como objetivo proporcionar um percurso de aprendizagem e reflexão, capacitando os participantes com ferramentas para um maior autoconhecimento, resiliência e conexão social. Ao longo do curso, os formandos irão explorar práticas que promovem o crescimento pessoal e profissional, alinhadas com os princípios dos IDGs.

OBJETIVOS:

- Introdução aos IDGs com enfoque nos seus conceitos fundamentais e práticas iniciais para o auto desenvolvimento.

DESTINATÁRIOS:

- Líderes e gestores que querem melhorar a inteligência emocional e a sua capacidade de liderança.
- Profissionais de RH e recrutamento, focados no bem-estar e desenvolvimento dos colaboradores.
- Empreendedores e freelancers que procuram aprimorar a autogestão e a colaboração.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1: Apresentação do Curso e Introdução aos Inner Development Goals (IDGs)

- Apresentação do curso e introdução aos IDGs.

Inscrição aqui

- Definição e explicação dos IDGs.
- Identificação dos principais objetivos pessoais e profissionais.

Módulo 2: Desenvolvimento Pessoal e Autoconsciência

- Autoavaliação e práticas de auto conhecimento e desenvolvimento

Módulo 3: Inteligência Emocional no contexto dos IDGs

- Definição e importância da inteligência emocional no contexto dos IDGs.

Módulo 4: Conexões Sociais e Comunidade

- Como os IDGs promovem o relacionamento saudável e colaborativo.

Módulo 5: Conclusão e Planeamento de Ações Pessoais

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 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