

## **ANEXO 8**

Planificação do “Programa de Desenvolvimento de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais” segundo Jardim (2007)

**Quadro 1:** Estrutura e planificação do “Programa de Desenvolvimento de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais” segundo Jardim (2007)

Sessão Semanal	Objectivos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
<p><b>Nº 1:</b> Apresentar o “Programa de Desenvolvimento de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais” (PDCIIP).</p>	<p><b>Geral:</b> Apresentar o "Programa de Desenvolvimento de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais" (PDCIIP).</p> <p><b>Específicos:</b> Identificar, entre as seis competências do programa, as três mais desenvolvidas e as três menos desenvolvidas até este momento pelos participantes. Apresentar o tema, os objectivos e a metodologia do PDCIIP. Negociar as datas das sessões. Identificar as expectativas dos participantes em relação ao programa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas vindas</li> <li>2. Apresentação das pessoas</li> <li>3. Preenchimento do QCIIP</li> <li>4. Dinâmica: Barco das competências</li> <li>5. Apresentação do PDCIIP</li> <li>6. Assinatura do contrato de participação</li> <li>7. Preenchimento do Questionário: Dados pessoais</li> <li>8. Despedida</li> </ol>	<p>(1) Protocolos do QCIIP (2) Síntese dos acetatos: Apresentação do PDCIIP; (3) Folhas A4 em branco; (4) Contratos de participação; (5) Questionário “Dados pessoais e expectativas”.</p>	2h
<p><b>Nº 2:</b> Cooperação</p>	<p><b>Geral:</b> Colaborar eficazmente em grupos de trabalho</p> <p><b>Específicos:</b> Descrever situações em que fui um bom colaborador. Encontrar o que me impede de cooperar. Experimentar os benefícios da cooperação.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acolhimento</li> <li>2. Introdução</li> <li>3. Breve exposição sobre a cooperação: As pontes da cooperação</li> <li>4. Dinâmica - Role-playing: Treino da cooperação com observação do desempenho individual</li> <li>5. Narração: A minha velha máquina de escrever</li> </ol>	<p>(1) Guia – Cooperação; (2) Questionário para a avaliação da sessão – Cooperação.</p>	2h

Sessão Semanal	Objectivos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
	Praticar exercícios para desenvolver a competência da cooperação. Superar os obstáculos à cooperação. Aprender estratégias para ser mais cooperante do ponto de vista académico e profissional.	6. Avaliação da sessão 7. Indicação dos TPC 8. Conclusão e despedida		
<b>Nº 3:</b> Auto-realização	<b>Geral:</b> Activar potencialidades individuais no sentido da auto-realização. <b>Específicos:</b> Descrever os meus objectivos. Encontrar o que impede a minha realização. Experimentar os benefícios de procurar ser sempre mais. Praticar exercícios para superar o medo e centrar-me na minha realização. Superar os obstáculos ao meu desenvolvimento integral. Aprender estratégias para me auto-realizar.	1. Introdução 2. Breve exposição sobre a auto-realização: A bússola da auto-realização 3. Dinâmica: Medo e Coragem 4. Narração: Desenho Livre 5. Avaliação da sessão 6. Indicação dos TPC 7. Conclusão e despedida	(1) Guia – Auto-realização (2) Questionário para a avaliação da sessão – Auto-realização	2h
<b>Nº 4:</b> Autoestima	<b>Geral:</b> Fazer uma avaliação positiva de si mesmo <b>Específicos:</b> Descrever a minha interpretação de Autoestima. Encontrar o que provoca uma diminuição na minha Autoestima.	1. Acolhimento Introdução 2. Breve exposição sobre a Autoestima: A estrela da Autoestima 3. Dinâmica: As minhas fotos na Janela de Johari 4. Narração: A descoberta do jovem poeta ( ) 5. Avaliação da sessão 6. Indicação dos trabalhos de casa	(1) Guia – Autoestima (2) Fotocópias em folhas A3 da “Janela de Johari” (3) Revistas para recortar (4) Tesouras (5) Tubos de cola (6) Questionário para a avaliação da sessão – Autoestima.	2h

Sessão Semanal	Objectivos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
	<p>Experimentar os benefícios de gostar mais de mim mesmo. Praticar exercícios para aumentar a minha Autoestima. Transformar os meus pensamentos negativos. Aprender estratégias para me avaliar positivamente.</p>	<p>7. Conclusão e despedida</p>		
<p><b>Nº 5:</b> Suporte Social</p>	<p><b>Geral:</b> Implementar modos eficazes de apoiar e de ser apoiado <b>Específicos:</b> Descrever situações em que preciso de dar e de receber apoio. Encontrar o que me impede de apoiar e de ser apoiado. Experimentar os benefícios do suporte social. Praticar exercícios para desenvolver a capacidade de suporte social. Superar os obstáculos ao suporte social. Aprender estratégias para apoiar e para ser apoiado.</p>	<p>1. Acolhimento Introdução 2. Breve exposição sobre o suporte social: A escada do suporte 3. Dinâmica: Role-playing – Que lhe dirias/férias 4. Narração: O cepo de oliveira 5. Avaliação da sessão 6. Indicação dos TPC 7. Conclusão e despedida</p>	<p>(1) Guia – Suporte social; (2) Questionário para a avaliação da sessão – Suporte social.</p>	
<p><b>Nº 6:</b> Assertividade</p>	<p><b>Geral:</b> Desenvolver a capacidade de expressar assertivamente opiniões, sentimentos, necessidades e insatisfações. <b>Específicos:</b></p>	<p>1. Acolhimento 2. Introdução 3. Breve exposição sobre a assertividade: A balança da assertividade 4. Dinâmica: Role-playing - Observação das expressões usadas pela pessoa assertiva</p>	<p>(1) Guia – Assertividade (2) Questionário para a avaliação da sessão – Assertividade.</p>	<p>2h</p>

Sessão Semanal	Objectivos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
	<p>Descrever situações em que preciso de ter uma maior auto-afirmação.</p> <p>Encontrar o que me impede de me expressar assertivamente.</p> <p>Experimentar os benefícios da comunicação assertiva. Praticar exercícios para desenvolver a assertividade. Superar os obstáculos à assertividade.</p> <p>Aprender estratégias para ser assertivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Narração: Pedacos de carvão</li> <li>6. Avaliação da sessão</li> <li>7. Indicação dos TPC</li> <li>8. Conclusão e despedida</li> </ol>		
<p><b>Nº 7:</b> Empatia</p>	<p><b>Geral:</b> Desenvolver a aptidão da escuta empática.</p> <p><b>Específicos:</b> Descrever o modo como gosto de ser escutado.</p> <p>Encontrar o que me impede de escutar empaticamente.</p> <p>Experimentar os benefícios da escuta empática.</p> <p>Praticar exercícios para desenvolver a capacidade da escuta empática.</p> <p>Superar os obstáculos à escuta empática.</p> <p>Aprender estratégias para escutar empaticamente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acolhimento (entrega de uma ficha a cada um dos participantes para a formação dos grupos dos ateliers da empatia)</li> <li>2. Introdução</li> <li>3. Breve exposição sobre a empatia: O presente da empatia</li> <li>4. Dinâmica - Role-playing: Ateliers da empatia: (1) Clipe; (2) Ponto; (3) Mancha; (4) Profissões; (5) Fotos; (6) Coreografia; (7) Dança; (8) Telejornal</li> <li>5. Narração - Escutar o inaudível</li> <li>6. Avaliação da sessão</li> <li>7. Indicação dos TPC</li> <li>8. Conclusão e despedida</li> </ol>	<p>(1) Guia – Empatia</p> <p>(2) Cartões para a formação dos grupos/ateliers</p> <p>(3) Cartolinas, tesouras, tubos de cola, revistas</p> <p>(4) Questionário para a avaliação da sessão – Empatia</p>	2h

Sessão Semanal	Objectivos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
<b>Nº 8:</b> Avaliação global e encerramento	<b>Geral:</b> Avaliar e encerrar a intervenção <b>Específicos:</b> Avaliar o valor e o mérito do programa na sua globalidade. Motivar os participantes para continuarem a aprofundar e competências. Encerrar o programa.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acolhimento Introdução</li> <li>2. Breve síntese do PDCIIP</li> <li>3. Preenchimento do QCIIP</li> <li>4. Avaliação global do PDCIIP: Preenchimento da Ficha de Avaliação</li> <li>5. Comentários</li> <li>6. Entrega dos certificados</li> <li>7. Despedida e encerramento - Dinâmica: Ofertas simbólicas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Síntese do PDCIIP</li> <li>(2) QCIIP</li> <li>(3) Questionário para a avaliação global do PDCIIP</li> <li>(4) Certificados.</li> </ol>	2h
<b>Nº 9:</b> Sessão posterior à entrevista individual com os participantes	<b>Geral:</b> Entregar perfis individuais e avaliar a utilidade das competências. <b>Específicos:</b> Entregar individualmente o perfil a cada um dos participantes. Avaliar as competências que foram mais úteis e as mais difíceis medeia entre a implementação e esta avaliação posterior. Realizar um lanche/convívio com todos os participantes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acolhimento</li> <li>2. Entrevistas individuais</li> <li>3. Lanche/convívio</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Protocolo com o perfil individual de competências</li> <li>(2) Protocolo para o registo das competências mais úteis e das mais difíceis.</li> </ol>	3h

