

CURSO HABILIDADES PARA A VIDA – M1 HG011001 e M3 HG011003

KUTSACA

Formação | Coaching | Consultoria

CABO DELGADO - PEMBA

Regime: Presencial

Módulo HG011001

Aplicar o Autoconhecimento para o Desenvolvimento Pessoal, Social e Profissional

20 Horas

PROGRAMA

Público Alvo: Formadores e Coordenadores de Formação com experiência pedagógica que desempenhem funções no âmbito do Projeto +Emprego.

Objectivos:

No final deste módulo os Participantes devem ser capazes de:

- Promover o autoconhecimento e fortalecer a autoestima;
- Identificar e desenvolver as suas características empreendedoras;
- Reconhecer preconceitos inconscientes de género;
- Demonstrar compreensão sobre responsabilização pessoal;
- Avaliar a sua relação com o dinheiro e demonstrar um comportamento saudável.

Pemba, 5 de Setembro de 2022 - Dia 1

Horário	Tema	Facilitador
08:30	Abertura – boas-vindas aos participantes e Objectivos da Formação	Rosa Chambone
8:45	1 – Promover o Autoconhecimento e Fortalecer a Auto-Estima (4 Horas): 1.1 – Os traços da minha personalidade: Pontos fortes e de melhoria;	Rosa Chambone
10:30	Intervalo	
10:40	1.2 – As minhas motivações e o meu centro de controle; 1.3 – Valores, comportamentos e prioridades.	Rosa Chambone
12:45	Intervalo	



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

CURSO HABILIDADES PARA A VIDA – M1 HG011001 e M3 HG011003

KUTSACA

Formação | Coaching | Consultoria

13:45	2 – Identificar e Desenvolver as suas Características Empreendedoras (4 Horas): 2.1 – Características de empreendedores de sucesso;	Rosa Chambone
15h45	Intervalo	
17h45	2.2 – Criatividade e empreendedorismo; 2.3 – As minhas características empreendedoras e um plano de acção.	Rosa Chambone
17h45	Encerramento dia 1	

Pemba, 6 de Setembro de 2022 – Dia 2

Horário	Tema	Facilitador
08:30	3 – Reconhecer Preconceitos Inconscientes de Género (4 Horas): 3.1 – Papéis sociais desempenhados por homens e mulheres e suas influências;	Rosa Chambone
10:30	Intervalo	
10:40	3.2 – Género, preconceitos e atitudes desafiantes; 3.3 – Os benefícios de uma sociedade sem preconceitos.	Rosa Chambone
12h30	Intervalo	
13h30	4 – Demonstrar Compreensão sobre Responsabilização Pessoal (2 Horas): 4.1 – Reponsabilidade pessoal: Características,benefícios e conseqüências de comportamentos irresponsáveis.	Rosa Chambone
15h30	Intervalo	
15h45	5 – Avaliar a sua Relação com o Dinheiro (3 Horas e 45 minutos): 5.1 – Personalidade financeira, tipos de gastos e escolhas racionais.	Rosa Chambone
17h45	Encerramento dia 2	

CURSO HABILIDADES PARA A VIDA – M1 HG011001 e M3 HG011003

KUTSACA

Formação | Coaching | Consultoria

Pemba, 8 de Setembro de 2022 – Dia 3

Horário	Tema	Facilitador
08:30	5.2 – Sonhos, poupanças e prioridades financeiras	Rosa Chambone
10:30	Intervalo	
10:40	6 – Relacionar o Comportamento Individual com a Saúde (2 Horas): 6.1 – Saúde, bem estar físico e estilos de vida.	Rosa Chambone
12h30	Encerramento do curso	

Módulo HG011003

Preparar-se para o Mercado de Trabalho

20 Horas

PROGRAMA

Público Alvo: Formadores e Coordenadores de Formação com experiência pedagógica que desempenhem funções no âmbito do Projeto +Emprego.

Objectivos:

No final deste módulo os Participantes devem ser capazes de:

- Reconhecer os diferentes papéis na sociedade e relações de poder;
- Definir os seus objectivos profissionais ou empresariais;
- Candidatar-se a um emprego;
- Compreender o seu papel numa organização;
- Trabalhar em equipas e demonstrar proactividade e resiliência.



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

CURSO HABILIDADES PARA A VIDA – M1 HG011001 e M3 HG011003

KUTSACA

Formação | Coaching | Consultoria

Pemba, 8 de Setembro de 2022 – Dia 1

Horário	Tema	Facilitador
13:30	1 – Reconhecer os Papéis e Relações de Poder na Sociedade (3Horas e 30 minutos): 1.1 – O papel das famílias na formação dos valores e atitudes; 1.2 – Papel das instituições e género;	Rosa Chambone
15:30	Intervalo	
15:40	1.3 – Relações de poder. 2 – Definir Objectivos Profissionais ou Empresariais (2 Horas e 30 Minutos): 2.1 – Definir objectivos profissionais ou empresariais.	Rosa Chambone
17h30	Encerramento dia 1	

Pemba, 9 de Setembro de 2022 – Dia 2

Horário	Tema	Facilitador
08:30	2.2 – Planificação e monitoria para o alcance dos objectivos. 3 – Candidatar-se a um Emprego(5 Horas e 30 minutos): 3.1 – Procura de oportunidades de emprego.	Rosa Chambone
10:30	Intervalo	
10:40	3.2 – Elaborar o CV e a carta de apresentação; 3.3 – Perfil, competências e requisitos da vaga.	Rosa Chambone
12h30	Intervalo	
13h30	3.4 – Entrevistas de trabalho	Rosa Chambone



Ação financiada pela União Europeia
Ação cofinanciada e gerida pelo Camões I.P.

CURSO HABILIDADES PARA A VIDA – M1 HG011001 e M3 HG011003

KUTSACA

Formação | Coaching | Consultoria

	4 – Demonstrar Compreensão sobre o Funcionamento de uma Organização (2 Horas e 30 minutos): 4.1 – As organizações e as chaves para ser um bom trabalhador.	
15h30	Intervalo	
15h40	4.2 – Protocolo no local de trabalho	Rosa Chambone
17h40	Encerramento dia 2	

Pemba, 12 de Setembro de 2022 – Dia 3

Horário	Tema	Facilitador
08:30	5 – Saber Trabalhar em Equipa (4 Horas): 5.1 – Importância do trabalho em equipa;	Rosa Chambone
10:30	Intervalo	
10:40	5.2 – Uma boa comunicação; 5.3 – Outras características de equipas efectivas e eficazes.	Rosa Chambone
12h30	Intervalo	
13h30	6 – Demonstrar Proactividade e Resiliência (2 Horas): 6.1 – Oportunidades de auto-fortalecimento a partir das forças e fraquezas e lidar com circunstâncias adversas.	Rosa Chambone
15:30	Intervalo	
15h40	Avaliações e Fecho (2 Horas): Avaliações, dúvidas, criação de rede de partilha e suporte.	Rosa Chambone
17h40	Encerramento do curso	