

Curso

Gestão do pensamento em contexto profissional

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS RESUMIDOS

- a) As nove construções da mente: O modelo do "galo" (Agazarian, 1997/2004; Agazarian & Gantt, 2000; Johnson, 2003; Lewin, 1946/2006). Distorções cognitivas a desfazer.
- b) Os 4 C's que afetam o pensamento.
- c) O que é que os pensamentos influenciam.
- d) O que separa a realidade e irrealidade.
- e) As 3 alternativas às distorções cognitivas.
- f) Condicionar as construções cognitivas.
- g) Os 16 hábitos positivos para gerir os pensamentos.
- h) Criar hábitos positivos.
- i) Plano de Melhoria Individual.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

No final do curso os formandos deverão conseguir:

1. Conhecer as nove distorções cognitivas da mente e aprender a desfazê-las.
2. Aprender o que afeta a forma como se pensa.
3. Diferenciar aquilo que os pensamentos influenciam.
4. Separar a realidade e irrealidade.
5. Conhecer 3 alternativas às distorções cognitivas.
6. Aprender a condicionar as distorções cognitivas.
7. Conhecer 16 hábitos positivos para gerir os pensamentos.

8. Saber como criar hábitos positivos.
9. Desenvolver um plano de melhoria individual a nível da energia cognitiva.

METODOLOGIA E AVALIAÇÃO

Metodologia

Exposição de conteúdos;

Dinâmicas de grupo, associadas à metodologia da aprendizagem baseada em problemas;

Aprendizagem pela descoberta guiada (desafios a realizar pelos formandos, no âmbito da sua actividade para além do contexto de formação, e apoiados pelo formador), associada à dimensão de formação à distância do curso.

Avaliação

- Pontualidade e assiduidade do mínimo de dois terços da duração da formação (10%),
- Participação de forma empenhada (20%),
- Relacionamento e cooperação (20%)
- Partilha de informação, recursos e métodos de trabalho (20%)
- Trabalho escrito de reflexão individual sobre a aplicação das técnicas e métodos aprendidos na formação, em contexto real de trabalho, em fichas para o efeito e a partilhar entre os formandos (30%).

A avaliação individual de cada formando é da responsabilidade do formador e será expressa numa classificação quantitativa na escala de 1 a 20 valores e tendo como referência as seguintes menções:

Escala de Avaliação:

Insuficiente (menor que 10)
Suficiente (10 – 13)
Bom (14 – 15)
Muito Bom (16 – 17)

Excelente (18 – 20)