

CURSO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL E CRIATIVO



OBJETIVOS

1. Aplicar técnicas de conversação e comunicação, desenvolvendo a linguagem corporal e oral como elemento persuasivo.
2. Aplicar técnicas de estimulação da criatividade, sensibilidade e curiosidade.
3. Reconhecer a importância da desconstrução da formalidade, o estereótipo e o preconceito.



PROGRAMA FORMATIVO*

1. Movimento – técnicas posturais

- 1.1. Valorização do corpo individual
- 1.2. Melhoria de postura
- 1.3. Gestão da energia
- 1.4. Concentração
- 1.5. Equilíbrio
- 1.6. Percepção
- 1.7. Prontidão
- 1.8. Agilidade
- 1.9. Criatividade
- 1.10. Relaxamento

1.11. Desinibição e socialização

2. Voz – mecanismos e técnicas

- 2.1. Capacidade expressiva da voz, partindo da consciência dos mecanismos vocais.

2.2. Respiração; relaxamento; aquecimento

vocal; articulação; dicção; colocação; projeção para um controlo global da conversação – ritmo, volume, entre outros

3. Improvisação – fundamentos e técnicas

- 3.1. Imprevisto improvisado e desinibição.

3.2. Comunicação

3.3. Concentração

3.4. Criatividade

3.5. Pensamento “fora da caixa”

3.6. Escrita criativa

4. Estratégias Sensitivas

- 4.1. Luz, enquadramento, ângulo, distância

- 4.2. Fotografia - análise e composição da imagem

*O programa formativo poderá estar sujeito a alterações



TIPOLOGIA/DESTINATÁRIOS

Transversal/Dirigente; Técnico Superior, Assistente Técnico, Assistente Operacional; Carreiras especiais.



DURAÇÃO: 25 horas

DATA | HORÁRIO

A definir | A definir



MODO DE INSCRIÇÃO

Os/as interessados/as deverão proceder, conforme procedimentos internos instituídos através do Despacho n.º 389/2024 de 6 de maio, com o preenchimento e envio da [ficha de inscrição de formação interna](#), devidamente autorizada pelo seu respetivo superior hierárquico, via webdoc, para DVP/Secretariado.



MODALIDADE/LOCAL

Presencial/A definir



FORMADOR/A: Externo/a - IEFP

PARTICIPANTES: 22

