

# Desenvolvimento Pessoal



## O que vai aprender nesta formação?

- Identificar competências, valores, crenças e objetivos pessoais
- Reconhecer a importância do autoconhecimento para a otimização de resultados pessoais e profissionais
- Aplicar ferramentas de autoconhecimento para potenciar a realização dos objetivos pessoais e profissionais
- Definir propósito e objetivos alinhados com a estratégia da entidade
- Tomar decisões e agir de acordo com propósito e objetivos
- Planear e estruturar o seu percurso de desenvolvimento pessoal e profissional

## Destinatários

- Dirigentes em cargos de direção intermédia
- Dirigentes em cargos de direção superior

- Trabalhadoras/es da carreira geral de
- Trabalhadoras/es das carreiras especiais

## **Como está organizado o programa?**

### 1. Autoconhecimento

- 1.1. Conceito de autoconhecimento
- 1.2. A influência dos pensamentos nas emoções e nos comportamentos
- 1.3. Padrões comportamentais e adaptabilidade situacional

### 2. Aprofundar o autoconhecimento

- 2.1. Autoconhecimento pessoal vs profissional
- 2.2. Identificação de pontos fortes e necessidades de desenvolvimento
- 2.3. Autoconhecimento para a otimização de resultados
- 2.4. Experimentar novos desafios
- 2.5. Aprendizagem e melhoria contínua

### 3. Ferramentas de autoconhecimento

- 3.1. DISC – Dominância (D), Influência (I), Estabilidade (S), Conformidade (C).
- 3.2. Análise SWOT pessoal
- 3.3. Janela de Johari
- 3.4. Linha da Vida
- 3.5. Roda da Vida

### 4. Automotivação

- 4.1. Propósito e focos de orientação pessoal e profissional
- 4.2. Identificação e enfrentamento de limitações e autossabotagem
- 4.3. Estratégias para lidar com a procrastinação
- 4.4. Construção de hábitos produtivos e sustentáveis
- 4.5. Mentalidade positiva e perseverança

### 5. Autodeterminação

5.1. Autodeterminação e controle externo

5.2. Lidar com a adversidade

5.3. Aceitação e aprendizagem com os erros

5.4. Gestão do tempo e de recursos pessoais

5.5. Adaptação a mudanças e incertezas

6. Desenvolvimento pessoal e profissional

6.1. Estratégias para equilibrar vida pessoal, familiar e vida profissional

6.2. Gestão eficaz das emoções: empatia, dar e receber feedback, colaborar, identificar e superar desafios

6.3. Plano de autodesenvolvimento

6.4. Acompanhamento e ajuste de metas e estratégias do plano

## **Quais as competências comportamentais do ReCAP que esta formação potencia?**

---

- Gestão do Conhecimento
- Orientação para a Mudança e Inovação
- Orientação para Resultados

## **Qual o valor da propina?**

---

140€

## **Requisitos gerais de acesso**

---

Inscrição

## **Formadores**

---

Ana Paula Trigo

Área de Formação: **Liderança**

Área Temática: **Liderança**

Percurso: **Liderança em Contexto Público | Autodesenvolvimento em Liderança**

Duração: **14 horas**

Forma de organização da formação: **Formação a Distância (síncrona)**

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 29/01/2026

