



Os constrangimentos sentidos em cenários de instabilidade profissional e/ou pessoal, obrigam a respostas de adaptação à adversidade que nem sempre são desenvolvidas com sucesso, o que pode aumentar a frustração.

Com esta ação propomos facilitar a reformulação de metas pessoais e profissionais, com recurso a técnicas de auto conhecimento e identificação de estratégias eficazes para a mudança e construção de novos objetivos.

Conteúdo Programático

- 01 > Autoconhecimento pessoal e profissional
- 02 > Autoidentificação de competências
- 03 > Programação de metas e estratégias

Formador | Sofia Albuquerque

Data | 08 de abril de 2020

Horário | 14h00 às 16h00

Local | Plataforma Microsoft TEAMS