

Orientação para a Mudança e Inovação

Competências Nucleares ReCAP

Objetivos

- Compreender o modelo ReCAP como referência para o desenvolvimento de competências nucleares orientadas para a mudança, adaptação e inovação.
- Desenvolver estratégias para fortalecer a capacidade de adaptação a novos desafios, adversidades e contextos de transformação.
- Fortalecer o *mindset* de crescimento como base para aprendizagem contínua, flexibilidade e evolução profissional.
- Promover competências de resiliência, proatividade e equilíbrio emocional em ambientes de trabalho dinâmicos.
- Capacitar os participantes para transformar desafios e mudanças em oportunidades de crescimento pessoal e profissional.

Programa

1. Fundamentos da Mudança, Inovação e Competências ReCAP

- Introdução ao conceito de mudança e inovação em contextos profissionais modernos
- O modelo ReCAP enquanto estrutura de competências nucleares para adaptação e crescimento
- Diferença entre resistência à mudança e orientação para a evolução
- Identificação de crenças limitadoras e barreiras à inovação
- Exemplos práticos e estudos de caso sobre adaptação e transformação

2. Mindset de Crescimento e Flexibilidade

- Diferença entre *mindset* fixo e *mindset* de crescimento
- A importância do *mindset* para o desenvolvimento pessoal e profissional
- Flexibilidade cognitiva e abertura à mudança como competências essenciais
- Transformação de desafios, falhas e obstáculos em oportunidades de aprendizagem
- Exercícios práticos de reflexão e autodiagnóstico

3. Resiliência e Capacidade de Adaptação

- O que é resiliência e por que é essencial no mundo atual
- Componentes da resiliência: emocional, cognitiva e social
- Estratégias ReCAP para responder eficazmente a mudanças e adversidades
- Gestão do stress e manutenção do equilíbrio emocional
- Ferramentas práticas para fortalecer a resiliência individual e coletiva

4. Aplicação e Desenvolvimento Contínuo

- Estratégias para cultivar competências ReCAP no dia a dia profissional
- Construção de planos pessoais de resiliência, adaptação e inovação
- Promoção de atitudes positivas, proatividade e melhoria contínua
- Discussão de casos reais e desafios organizacionais
- Elaboração de plano de ação para aplicação prática no contexto profissional

Formador

Luís Machado

Licenciatura em Psicologia, Universidade do Minho.

Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade do Minho.

Pós-Graduação em Psicoterapias Cognitivo Comportamentais, Instituto Português de Psicologia.

Coordenador, desde 2014, da Área de Saúde Mental e Diretor Técnico do Centro de Solidariedade de Braga.

Colaborador, desde 2011, na Unidade de Psicologia das Organizações do Serviço de Psicologia da Universidade do Minho.

Formador na área comportamental, desde 2007, em Municípios e outras entidades públicas e privadas no âmbito do desenvolvimento de competências de liderança e gestão de equipas, trabalho em equipa, atendimento ao público, gestão do tempo e organização do trabalho, comunicação e avaliação psicológica.



Consultor na criação e implementação de programas de desenvolvimento de competências comportamentais direcionadas às organizações.
Realização de Avaliações Psicológicas no âmbito de procedimentos concursais para Autarquias.

Destinatários

Dirigentes e outras chefias da função pública, trabalhadores que tenham como objetivo desempenhar estas funções, estudantes de licenciatura ou mestrado relacionados com este tema.

Regras de funcionamento

- O Seminário tem o formador presente, em direto com os participantes, realizando a formação através da plataforma ZOOM;
- Esta formação é certificada;
- Durante as sessões os participantes poderão colocar questões verbais, mediante as regras que serão anunciadas no início da formação (quais os tempos, em que fase, qual a ordem, etc.). Ainda durante as sessões haverá possibilidade também de colocação de questões por escrito ao formador, através do chat do ZOOM. As questões serão respondidas durante a sessão ou, na sessão subsequente, mediante envio de documento com as possíveis respostas;
- Será fornecida toda a documentação de suporte à formação.

Independentemente da duração do seminário:

- Para a emissão do Certificado, é necessária uma taxa de presença mínima de 80%;
- Se a taxa de presença for inferior a 80% e superior a 50%, será emitido um Certificado de Presença com a indicação do número de horas frequentado;
- Se a taxa de presença for igual ou inferior a 50%, será emitida uma Declaração.

Inscrições

Limite de inscrições: 16 participantes

Inscrição: 140 € + IVA (23%)

Inscrição de dois ou mais participantes da mesma entidade: 110 € + IVA (23%), por participante

Inclui:

- Documentação;
- Certificado de participação.

Como reservar a sua participação

Poderá fazer a inscrição no nosso site www.quadrosemetas.pt.

Se preferir, poderá fazer download da ficha de inscrição disponível no nosso site e enviar via e-mail (info@quadrosemetas.pt).

Se desejar, e uma vez que o número de inscrições é limitado, poderá efetuar uma pré-marcação telefónica e confirmar posteriormente através do envio da ficha de inscrição.

Condições de pagamento

O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (CGD, IBAN: PT50 0035 0651 0051 0352 9303 8) ou por cheque (à ordem da Quadros & Metas – Consultores de Gestão e Formação, Lda., contribuinte nº 503 586 730).

O cancelamento da inscrição só dará lugar ao reembolso se for efetuado 10 dias úteis antes da realização do Seminário. Após esse período o cancelamento, se for efetuado até 5 dias úteis antes da realização do seminário, dará lugar à retenção de 25% do pagamento, para compensação das despesas administrativas realizadas. Os cancelamentos efetuados com menos de 3 dias úteis da data de realização do seminário serão faturados na sua totalidade.

A Quadros & Metas aceita, mediante comunicação escrita, que qualquer pessoa inscrita possa ser substituída.

Gestora da Formação

Carina Romano
carina.romano@quadrosemetas.pt
228 301 302

