

MÓDULO 1–

AUTOCONHECIMENTO E CONSCIÊNCIA DE SI

- Conceito de consciência.
- Conceito de tomada de perspectiva social.
- Importância do autoconhecimento e consciência de si no processo de relacionamento interpessoal.
- Noção de autoconceito e de auto-estima.
- Principais factores associados à formação da personalidade dos indivíduos.

MÓDULO 2 – A RELAÇÃO COM O OUTRO

- Conceito de percepção social.
- Factores externos e internos associados à percepção social.
- Distorções decorrentes da percepção social: Caracterização, Esteriotipia.
- Noção de comportamentos defensivos.
- Impacto da expectativa no comportamento individual e na relação com os outros.
- Noção de imagem mental.
- Etapas do processo de formação das imagens mentais.
- Características dos estados psicológicos “pré-ocupado” e “nevoeiro psicológico”.
- Efeito condicionante dos estados psicológicos.
- Estratégias para melhorar o processo comunicacional.
- Técnicas de “feed-back” e “escuta activa”.



Training
Care

Programa Relações Interpessoais

Objectivos Gerais:

1- Definir o conceito de Consciência; 2-Reconhecer a tomada de perspectiva social como atitude fundamental no processo de relacionamento interpessoal; 3-Avaliar a importância do autoconhecimento e consciência de si no processo de relacionamento interpessoal; 4-Identificar as etapas de formação do autoconceito e da auto-estima; 5-Distinguir os principais factores associados à formação da personalidade dos indivíduos; 6-Reconhecer os factores externos e internos associados à percepção social; 7-Reconhecer as principais distorções decorrentes da percepção social; 8-Distinguir e caracterizar os principais comportamentos defensivos; 9- Avaliar o impacto da expectativa no comportamento individual e na relação com os outros.; 10- Identificar as etapas do processo de formação das imagens mentais; 11-Reconhecer estados mentais de “pré-Ocupação” e “nevoeiro psicológico” como factores condicionantes do relacionamento; 12- Identificar as principais estratégias para melhorar o processo comunicacional.

MÓDULO 3- ANÁLISE TRANSACCIONAL: OS DIFERENTES ESTADOS DO EU

- Conceito de análise transaccional.
- Diferentes estados do Eu e suas subdivisões.
- Processo de formação dos diferentes estados do Eu e suas principais características comportamentais.
- O impacto dos diferentes estados do Eu no relacionamento interpessoal.

Modalidade da Formação:

Comportamental

Metodologia da Formação:

Métodos pedagógicos activos e interactivos com ênfase no trabalho de grupo, debates, simulações e estudos de caso – o nosso modelo step by step

Metodologia de Avaliação:

Avaliação da reacção dos formandos.

Acompanhamento de resultados.

Avaliação da eficácia da formação.

Local, Data, Horário e Duração:

Lisboa / Luanda.

5 dias - 20 horas

Formador(a): Dra. Sónia Karitsis Formadora certificada

Inscrição:

trainingcare@trainingcare.pt