



Ciências
ULisboa

Curso de Competências Sociais e Desenvolvimento Pessoal

Código: 93103

ECTS: 3

Ano Letivo: 2015/16

Carga horária: TP: 4:00 h;

Departamento: Outro

Área Científica: Formação Cultural, Social e Ética;

Objetivos da Unidade Curricular

É expectável que os alunos desenvolvam aspectos do "saber ser" (componente interpessoal/humana) que complementem o "saber fazer" proporcionado pela sua formação académica de base, através de:

- 1- Promover o desenvolvimento de uma noção clara dos objectivos pessoais de vida e adequar as acções aos objectivos identificados.
- 2- Desenvolver processos de tomada de decisão de forma autónoma e satisfatória.
- 3- Identificar e gerir recursos e potencialidades pessoais para melhor responder a situações de vida e desafios/contingências situacionais.
- 5- Saber utilizar eficazmente as competências de comunicação assertiva.
- 6- Saber adequar comportamentos a diferentes situações profissionais, pessoais e/ou relacionais em que estejam envolvidos.
- 7- Desenvolver competências que potenciem sucesso na inserção no mercado de trabalho.
- 8- Promover o desenvolvimento de maior auto-confiança perante as situações, em função da identificação de recursos pessoais e promoção de uma auto-afirmação positiva.

Pré-requisitos

Sem pré-requisitos

Conteúdos

- 1- Esclarecimento de objectivos de vida.
- 2- Processos de resolução de problemas e de tomada de decisão.
- 3- Desenvolvimento de competências de comunicação assertiva.
- 4- Desenvolvimento de competências de gestão de conflitos.
- 5- Desenvolvimento de competências de gestão do tempo.
- 6- Desenvolvimento de competências de gestão de stress e regulação emocional.
- 7- Motivação e potencialização criativa dos recursos pessoais visando a inovação.
- 8- Liderança e gestão de equipas.
- 9- Regulação de ansiedade.
- 10- Exposição social e apresentação oral de trabalhos.
- 11- Desenvolvimento de competências de procura de primeiro emprego.

Descrição detalhada dos conteúdos programáticos

Componente Teórica

N/A

Componente Teórica-Prática

Todos os 11 Conteúdos Programáticos são abordados numa vertente Teórico-Prática

- 1- Esclarecimento de objectivos de vida.
- 2- Processos de resolução de problemas e de tomada de decisão.
- 3- Desenvolvimento de competências de comunicação assertiva.
- 4- Desenvolvimento de competências de gestão de conflitos.
- 5- Desenvolvimento de competências de gestão do tempo.
- 6- Desenvolvimento de competências de gestão de stress e regulação emocional.
- 7- Motivação e potencialização criativa dos recursos pessoais visando a inovação.
- 8- Liderança e gestão de equipas.
- 9- Regulação de ansiedade.
- 10- Exposição social e apresentação oral de trabalhos.

11- Desenvolvimento de competências de procura de primeiro emprego.

Componente Prática

N/A

Bibliografia

Recomendada

Burns, D. (1999) The Feeling Good Handbook, Plume, New York.

Outros elementos de estudo

Textos de apoio facultados pelo docente para cada uma das unidades temáticas.

Métodos de Avaliação

Os critérios de avaliação são baseados numa participação activa nas actividades intra-aula e na realização dos trabalhos propostos ao longo do semestre.

Dado que a avaliação é contínua e o modelo de ensino é de workshop, com uma forte componente experiencial, para obter aprovação, todos os trabalhos têm que ser realizados e os alunos têm que estar presentes em cerca de 85% das aulas.

Língua de ensino

Português