

## Gestão de Imagem

### Objetivos Gerais

Este curso pretende dotar os participantes das competências e ferramentas necessárias que possibilitem a gestão adequada da sua imagem.

### Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes serão capazes de:

- Identificar e operacionalizar processos e competências individuais para refletirem a imagem que desejam;
- Optar por comportamentos e opções assertivas no seu estilo comunicacional;
- Gerir a sua imagem individual, de maneira a transmitir uma imagem e um conjunto de “primeiras impressões” positivas.

### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais cujas funções impliquem ter um impacto pessoal marcante e que desejem desenvolver competências de gestão da sua imagem.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

20 Horas

### Conteúdo Programático

#### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

#### Módulo I - Conhecer-se melhor para comunicar mais eficazmente

- Estar consciente dos seus pontos fortes e das suas áreas de desenvolvimento;
- Limitar as suas ações ineficazes;
- Aplicar o seu sistema de valores;
- Inspirar confiança entre os seus colegas.

### Módulo II – A assertividade

- O estilo de comunicação dominante e a gestão dos conflitos;
- Aprender a ser assertivo;
- Lidar com a não assertividade dos outros.

### Módulo III – Capacidades de expressão

- Postura; Voz e entoação; Linguagem;
- Apresentação pessoal;
- Barreiras à Comunicação.

### Módulo IV - A imagem que se pretende transmitir

- A imagem real e aquela como somos percecionados – como os outros nos vêem;
- A influência das primeiras impressões;
- A gestão da imagem individual.

## Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.