

CAPACITA.TE 2020 PROGRAMA

Ação de capacitação

“Descobertas de uma quarentena”

Descrição

Numa altura em que os jovens estão a viver um desafio que contraria todas as tendências da humanidade, surgem algumas questões: Quão desconfortável é estarmos na nossa presença? Quão desconfortável é viver no presente, sem possibilidade de me refugiar no amanhã? Quem é que eu tenho sido? O que diz esta quarentena sobre mim? O desconforto de sermos obrigados a estar mais vezes presentes, de estarmos mais vezes na nossa própria companhia é uma oportunidade. Numa sessão com a duração de 1h30, a U.DREAM propõe uma viagem sobre aquilo que somos em contraste com o que gostaríamos de ser. Esta é uma boa altura para convidar o Amor e a Consciência a entrar na nossa vida. Aceitas o desafio?

Local: Online - através da plataforma Zoom

Dinamizado por: U.Dream

Datas

27/04/2020 - 10:30 às 12:00

27/04/2020 - 16:30 às 18:00

29/04/2020 - 10:30 às 12:00

29/04/2020 - 16:30 às 18:00

Número de formandos por sessão: 8

Carga horária: 1h30

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

“Gestão Emocional e Burnout no Voluntariado”

Descrição

Tem como objetivo trabalhar com os participantes conceitos como a agilidade emocional, a consciência emotiva e o burnout. Esta ação permite a reflexão sobre os diferentes desafios emocionais que podem surgir no Voluntariado, bem como possíveis estratégias de prevenção.

Local: Online

Dinamizado por: Pista Mágica

Datas

05/05/2020 - 10:00 às 13:00

06/05/2020 - 10:00 às 13:00

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 6h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

“Personal Branding”

Descrição

Identificar os *pain points* dos participantes e definir plano de ação para comunicar a marca pessoal e trabalhar a imagem profissional.

1. Personal Branding. Quais as competências a comunicar ao mercado de trabalho.
2. Imagem Profissional. Como usar a imagem para comunicar a marca pessoal.
3. Como construir um armário cápsula profissional.

Local: Online - através da plataforma Zoom

Dinamizado por: Federação Académica do Porto

Datas

20/05/2020 - 15:00 às 17:00

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 2h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

Workshop: "Objetivos de Desenvolvimento Sustentável"

Descrição

- Quizz inicial sobre ODS;
- Conhecer os objetivos de desenvolvimento sustentável;
- Metas para 2030;
- Dinâmica de ideação sobre formas como podemos contribuir individualmente e na comunidade escolar para as metas dos ODS escolhidos;

Local: Online

Dinamizado por: Movimento Transformers

Datas

04/06/2020 - 10:00 às 12:00

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 2h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

“Bootcamp”

Descrição

3 dias intensivos de sessões teóricas curtas, trabalho de equipa na construção de um projeto utilizando a metodologia do processo criativo em conjunto com ferramentas de design thinking, que focam a resolução de problemas com processos centrados nas pessoas.

A metodologia do bootcamp terá como base os 5 passos do processo criativo:

1 – Preparação

2 – Incubação

3 – Iluminação

4 – Avaliação

5 - Implementação

Objetivos

1. Desenvolver a criatividade e aplicá-la à resolução de problemas;
2. Estimular o trabalho em grupo e o pensamento crítico;
3. Construção de ideia de projeto em equipa, com estrutura definida;
4. Reflexão sobre importância do nosso propósito, das nossas competências e paixões;
5. Capacitar participantes para a maior envolvimento comunitária;
6. Desafiar pressupostos colocando a criatividade em ação.

Divisão Municipal de Juventude
Rua do Bolhão n.º 170
4000-111 Porto
T. +351 222 097 030
juventude@cm-porto.pt



Local: a definir

Dinamizado por: Movimento Transformers

Datas – a confirmar

Número de formandos por sessão: a confirmar

Número de sessões: a confirmar

Ação de capacitação

Workshop: "Criatividade"

Descrição

Encontrar soluções práticas, inovadoras e inteligentes para resolver problemas. Permite-nos ver o mundo a partir de novas perspetivas e criar ligações a partir de coisas que já existem.

A criatividade pode ser usada por qualquer pessoa que precise de resolver um problema, em qualquer âmbito da sua vida.

- O que é a criatividade
- Como nos inspirarmos e treinarmos a criatividade
- Como definir um processo criativo

Local: Online

Dinamizado por: Movimento Transformers

Datas

21/10/2020 - 15:00 às 17:00

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 2h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

Workshop: "Capacitação em Voluntariado e Desenvolvimento Pessoal "

Descrição

Esta ação pretende capacitar os participantes para a definição de um propósito de vida e definição de metas e hábitos que o permitam alcançar, enquadrando o voluntariado como uma experiência de enriquecimento pessoal. Durante a ação serão dadas ferramentas para a construção de uma vida mais plena através do voluntariado.

Local: Online

Dinamizado por: Pista Mágica

Datas

31/10/2020 – 9:30 às 13:00

14:00 às 17:30

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 7h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

”Copyright”

Descrição

Copywriting — O que é?

O que distingue o copywriting de outros tipos de escrita, qual a sua função e particularidades.

Copywriting no mundo da Publicidade: Apresentação e discussão de exemplos no contexto publicitário.

Como se escreve (bom) copy?

Dissecação das características que definem as melhores peças de copy.

Local: a definir

Dinamizado por: Federação Académica do Porto

Datas: a confirmar

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 4h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

” A Inovação e o empreendedorismo Social: Ferramentas para a resolução de problemas sociais”

Descrição

A sessão visa esclarecer os conceitos de empreendedorismo e inovação social e as vantagens da aplicação de metodologias de inovação social para a resolução de problemas sociais. O que é o empreendedorismo e a inovação social? Como empreender socialmente? Como me posso tornar empreendedor social? Como promover uma economia de impacto? Como estimular o mercado de investimento social? São algumas das questões que serão abordadas.

Local: Online

Dinamizado por: Portugal Inovação Social

Datas

02/12/2020 - 10:00 às 13:00

03/12/2020 - 10:00 às 13:00

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 6h (3h em cada um dos dias)

Número de sessões: 2

Ação de capacitação

” Eu, a minha comunidade e a fórmula de amor consciente”

Descrição

Nesta formação pretende-se ajudar os jovens a compreender melhor quem são enquanto indivíduos que vivem em comunidade. Como me relaciono com a comunidade? Como posso viver de forma mais positiva? Que impacto social positivo estou a gerar? Estas são algumas das perguntas que vamos ver respondidas. A formação assenta numa parte mais orientada para a reflexão e compreensão da nossa importância na comunidade, e é depois abraçada por uma parte mais prática que nos ajuda, com pequenos gestos, a fazer grandes diferenças. É nesta altura, que nos é exigido a nós, jovens, a capacidade de ser um exemplo de generosidade e coragem, de sermos no fundo, a esperança que o mundo tanto precisa. Vamos a isso?

Local: Online

Dinamizado por: Udream

Datas

21/11/2020 – 10:00 às 13:00

14:30 às 17:30

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 6h

Número de sessões: 1