

## 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 - através da plataforma Zoom

**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