

## **1. OBJETIVOS GERAIS**

---

Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional.

Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

## **2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

---

Explicar o conceito de assertividade.

Identificar e desenvolver tipos de comportamento assertivo.

Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional.

Reconhecer as formas de conflito na relação interpessoal.

Definir o conceito de inteligência emocional.

Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.

Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.

Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.

Identificar e selecionar anúncios de emprego.

Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.

Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

## **3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

---

Comunicação assertiva

Assertividade no relacionamento interpessoal

Assertividade no contexto socioprofissional

Técnicas de assertividade em contexto profissional

Origens e fontes de conflito na empresa

Impacto da comunicação no relacionamento humano

Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento

Atitude tranquila numa situação de conflito

Inteligência emocional e gestão de comportamentos

Modalidades de trabalho

Mercado de trabalho visível e encoberto

Pesquisa de informação para procura de emprego

Medidas ativas de emprego e formação

Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)

Rede de contactos

Curriculum vitae

Anúncios de emprego

Candidatura espontânea

Entrevista de emprego

#### **4. PÚBLICO-ALVO**

---

Desempregados de longa duração

#### **5. REQUISITOS DE ENTRADA**

---

Estar desempregado à mais de 12 meses;

Escolaridade inferior ao 12º ano.

#### **6. MODALIDADE DE FORMAÇÃO**

---

Presencial

#### **7. FORMAS DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO**

---

Formação irá decorrer em horário pós-laboral das 19h30 às 23h30

#### **8. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO**

---

Métodos e técnicas pedagógicas adaptadas ao grupo e conteúdos, privilegia-se os exercícios de aplicação prática para cada um dos módulos

#### **9. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO**

---

Avaliação Inicial/Avaliação contínua e Avaliação Final

#### **10. RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS**

---

Cofinanciado por:

**PLANO CURRICULAR DA FORMAÇÃO**  
**Curso: Comunicação Assertiva e Técnicas de Procura de Emprego**  
*Carga Horária: 25 horas*

Todo o material necessário para o bom desenvolvimento da formação

**11. LOCAL DE REALIZAÇÃO**

---

Avenida do Cávado nº54 – 1º Andar – Esprominho – Escola Profissional do Minho

4700-080 braga

Cofinanciado por:

