

Ementa do Curso: Desenvolvimento Pessoal no Trabalho

Carga horária total: 40 horas

Modalidade: Curso livre

Organização curricular: 4 módulos de 10 horas cada

Ementa

O curso Desenvolvimento Pessoal no Trabalho aborda competências essenciais para o crescimento pessoal e profissional no ambiente laboral, com foco no autoconhecimento, na autogestão, na comunicação interpessoal, na colaboração, na liderança, na gestão de pessoas, no planejamento de carreira, na criatividade, na inovação e na promoção do bem-estar no trabalho. A proposta formativa contempla práticas de autoavaliação, gestão do tempo, resiliência, adaptação a mudanças, comunicação eficaz, trabalho em equipe, networking, estilos de liderança, desenvolvimento de equipes, gestão de mudanças, planejamento de carreira, aprendizagem contínua, pensamento criativo, saúde mental e equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Objetivo Geral

Desenvolver conhecimentos e competências voltados ao aprimoramento pessoal e profissional no ambiente de trabalho, favorecendo a autoconsciência, a produtividade, a comunicação eficaz, a colaboração, a liderança, a adaptação às mudanças, o planejamento de carreira, a criatividade, a inovação e o bem-estar físico, emocional e mental.

Objetivos Específicos

Compreender a importância da autoavaliação e da autoconsciência para o reconhecimento de pontos fortes, pontos de melhoria e possibilidades de desenvolvimento profissional.

Identificar técnicas de gestão do tempo, produtividade e definição de metas aplicáveis à rotina pessoal e profissional.

Desenvolver noções de resiliência emocional, adaptação a mudanças, flexibilidade mental e enfrentamento de situações adversas no trabalho.

Reconhecer os elementos da comunicação verbal e não verbal, bem como sua importância para as relações interpessoais.

Compreender práticas de trabalho em equipe, colaboração, construção de confiança e fortalecimento da coesão grupal.

Identificar estratégias de networking, influência profissional e manutenção de redes de contatos.

Conhecer estilos de liderança e sua aplicação conforme diferentes situações organizacionais.

Compreender estratégias de motivação, desenvolvimento de equipes, desenvolvimento de talentos e sucessão.

Estudar fundamentos da gestão de mudanças, incluindo planejamento, execução, engajamento das partes interessadas e superação de resistências.

Reconhecer a importância do planejamento de carreira, do aprendizado contínuo e do desenvolvimento de habilidades.

Identificar técnicas de pensamento criativo, inovação e aplicação de ideias no ambiente de trabalho.

Compreender estratégias para promoção da saúde mental, prevenção do burnout, equilíbrio entre vida pessoal e profissional e construção de ambientes de trabalho saudáveis.

Conteúdo Programático por Módulos

Módulo 1 — Autoconhecimento e Autogestão

Carga horária: 10 horas

Estudo da autoavaliação e da autoconsciência como bases para o desenvolvimento pessoal e profissional. Identificação de pontos fortes e pontos fracos, uso de feedback, reflexão sobre emoções, diário emocional e práticas de aprimoramento contínuo. Gestão do tempo e produtividade por meio da Matriz de Eisenhower, Técnica Pomodoro, listas de tarefas, aplicativos de organização, regra dos dois minutos, blocos de tempo, delegação eficaz e estabelecimento de metas SMART. Desenvolvimento da resiliência emocional, consciência emocional, aceitação, construção de conexões, equilíbrio físico e mental, resolução de problemas, mindfulness, perspectiva positiva, adaptação a mudanças e flexibilidade diante de incertezas.

Módulo 2 — Comunicação e Relacionamento Interpessoal

Carga horária: 10 horas

Estudo da comunicação eficaz no contexto pessoal e profissional, contemplando comunicação verbal, clareza, concisão, tom de voz, inflexão, comunicação não verbal, gestos, expressões faciais, postura e sinais visuais. Desenvolvimento de práticas de trabalho em equipe e colaboração, com ênfase em dinâmicas de formação de equipes, atividades de quebra-gelo, construção de confiança, comunicação entre membros do grupo, resolução de problemas, atividades de encerramento e fortalecimento da coesão. Abordagem do networking e da influência profissional, incluindo definição de objetivos, participação em eventos, uso de plataformas online, cultivo de relacionamentos existentes, oferta de ajuda, postura profissional, acompanhamento de contatos e avaliação da rede profissional.

Módulo 3 — Liderança e Gestão de Pessoas

Carga horária: 10 horas

Estudo dos fundamentos da liderança e dos diferentes estilos aplicáveis a situações organizacionais, incluindo liderança autocrática, democrática, transformacional, laissez-faire e situacional. Reflexão sobre ética, integridade, credibilidade, respeito, diversidade, responsabilidade, equidade, justiça, influência e inspiração no exercício da liderança. Desenvolvimento de equipes por meio de técnicas de motivação, definição de metas claras e alcançáveis, reconhecimento de conquistas, promoção de ambiente positivo, feedback construtivo, oportunidades de crescimento, autonomia, colaboração e desenvolvimento de talentos. Estudo da gestão de mudanças, contemplando análise de contexto, definição de objetivos, engajamento das partes interessadas, comunicação, suporte, recursos, reconhecimento, cultura de confiança, monitoramento, ajustes, superação de resistências e promoção do engajamento das equipes.

Módulo 4 — Crescimento de Carreira e Desenvolvimento Contínuo

Carga horária: 10 horas

Estudo do planejamento de carreira e da identificação de trajetórias profissionais, considerando clareza de objetivos, desenvolvimento profissional, engajamento, retenção, autoavaliação, aprendizado contínuo, networking, mentoria, proatividade, gerenciamento do tempo e preparação para promoções e novos desafios. Desenvolvimento da inovação e da criatividade no ambiente de trabalho por meio de técnicas de pensamento criativo, brainstorming, mapas mentais, técnica 6-3-5, pensamento lateral, analogias, pensamento aleatório, cultura de inovação, estímulo à criatividade, experimentação, colaboração e aplicação da inovação no local de trabalho. Abordagem da saúde mental e do bem-estar no trabalho, com

foco no equilíbrio entre vida pessoal e profissional, limites claros, prioridades, gerenciamento do tempo, autocuidado, fronteiras digitais, comunicação de necessidades, capacidade de dizer não, prevenção e manejo do burnout, cultura organizacional positiva, comunicação aberta, reconhecimento, apoio ao desenvolvimento profissional e promoção de ambientes de trabalho saudáveis.

