

EMENTA DO CURSO: POSTURA E IMAGEM PROFISSIONAL

Carga horária total: 40 horas

Ementa

Estudo dos fundamentos da postura e da imagem profissional, com ênfase na comunicação corporal, vestuário, estilo, etiqueta empresarial, protocolo de negócios e comportamento social. Desenvolvimento da marca pessoal, da comunicação verbal e não verbal, da oratória, da escuta ativa, da empatia, da inteligência emocional e da gestão de conflitos. Abordagem de competências avançadas relacionadas à liderança, gestão de equipes, criatividade, inovação, gestão da mudança, planejamento de carreira e networking estratégico. Aplicação prática dos conhecimentos por meio do gerenciamento da reputação online, gerenciamento de crises, desenvolvimento e apresentação de projetos profissionais, ética profissional, responsabilidade social corporativa e construção de uma imagem profissional coerente, positiva e alinhada ao ambiente de trabalho.

Objetivo geral

Capacitar o estudante a compreender, desenvolver e aplicar princípios de postura e imagem profissional, articulando comunicação corporal, apresentação pessoal, etiqueta, habilidades sociais, liderança, planejamento de carreira, reputação, ética e responsabilidade social, de modo a fortalecer sua atuação em diferentes contextos profissionais.

Objetivos específicos

Compreender a influência da comunicação corporal, da postura, dos gestos, das expressões faciais e dos movimentos na construção da imagem profissional.

Identificar elementos do estilo pessoal e adequá-los às normas, expectativas e culturas dos diferentes ambientes de trabalho.

Reconhecer a importância da etiqueta empresarial, do protocolo de negócios, da pontualidade, da comunicação respeitosa e do comportamento social nas relações profissionais.

Desenvolver a marca pessoal, considerando imagem, apresentação, habilidades, experiências, valores, reputação, presença online e networking.

Aprimorar a comunicação verbal e não verbal por meio da oratória, da apresentação persuasiva, da escuta ativa e da expressão clara e objetiva.

Cultivar empatia, inteligência emocional e estratégias de gestão de conflitos para fortalecer relacionamentos com colegas, clientes e superiores.

Compreender práticas de liderança transformacional, gestão de equipes, criatividade, inovação e gestão da mudança no ambiente profissional.

Elaborar estratégias de carreira alinhadas a objetivos pessoais e profissionais, considerando autoavaliação, plano de ação, desenvolvimento contínuo e construção de redes de contato.

Aplicar conhecimentos sobre reputação online, gerenciamento de crises, projetos profissionais e apresentação de resultados.

Reconhecer a ética profissional, a responsabilidade, a integridade, a excelência e a responsabilidade social corporativa como fundamentos da atuação profissional.

Conteúdo programático por módulos

Módulo 1 – Fundamentos da Postura Profissional

Carga horária: 10 horas

1. Comunicação corporal
Expressão corporal e seus elementos constitutivos. Gestos, postura, expressões faciais e movimentos como recursos de comunicação profissional. Influência da linguagem corporal na percepção de autoridade, confiança, receptividade, insegurança e credibilidade. Interpretação de sinais não verbais em interações com colegas, clientes e superiores.

2. Gestão da postura profissional
Técnicas para manter postura adequada e impactante em diferentes situações profissionais. Postura ereta, alinhamento corporal, presença física, movimento consciente e adaptação postural em apresentações, reuniões e negociações. Relação entre postura, saúde física, confiança, competência e percepção profissional.

3. Vestuário e estilo profissional
Análise do estilo pessoal e sua adaptação ao ambiente profissional. Identificação de preferências individuais, cores, cortes, acessórios, cabelo, maquiagem, postura e linguagem corporal. Construção de imagem pessoal coesa, adequada às normas de vestimenta e às expectativas da cultura organizacional.

4. Guarda-roupa profissional e dress code
Construção de guarda-roupa versátil e adequado para diferentes ocasiões de trabalho. Seleção de peças básicas, atemporais e apropriadas ao ambiente profissional. Compreensão das normas de etiqueta e dress code em contextos corporativos.

5. Etiqueta e protocolo
Princípios básicos de etiqueta empresarial e comportamento profissional. Cortesia, respeito, consideração, pontualidade, comprometimento, comunicação clara, comunicação escrita profissional, apresentação pessoal e

higiene. Protocolo de negócios em reuniões, eventos, networking e interações profissionais.

Módulo 2 – Refinamento da Imagem Profissional

Carga horária: 10 horas

1. Imagem pessoal e profissional
Conceito de marca pessoal e identificação dos elementos que a compõem. Habilidades, experiências, valores, imagem, reputação, presença online e recomendações. Comunicação consistente e autêntica da marca pessoal nas interações profissionais, no perfil online e nas atividades de networking.
2. Gerenciamento de imagem
Estratégias para construir e manter uma imagem profissional positiva. Autoavaliação de pontos fortes e áreas de melhoria. Alinhamento da imagem profissional aos objetivos de carreira. Comunicação da marca pessoal em currículos, perfis online, mídias sociais e apresentações públicas.
3. Comunicação verbal e não verbal
Desenvolvimento da oratória e das habilidades de apresentação. Organização lógica do conteúdo, conhecimento do público-alvo, clareza, objetividade, uso adequado da linguagem, contato visual, gestos, expressões faciais e variação do tom de voz. Técnicas para apresentações persuasivas e gerenciamento do nervosismo.
4. Escuta ativa
Práticas para melhorar a capacidade de ouvir e compreender as necessidades dos outros. Atenção plena ao interlocutor, contato visual, postura aberta, empatia, perguntas claras, reflexão ativa, compreensão de sentimentos e perspectivas e resposta construtiva.
5. Habilidades sociais, empatia e inteligência emocional
Cultivo da empatia e da inteligência emocional para lidar com colegas,

clientes e superiores. Autoconhecimento, autorreflexão, reconhecimento das emoções, regulação emocional, controle de impulsos, redução de conflitos e promoção de relações profissionais saudáveis e colaborativas.

6. Gestão de conflitos
Estratégias para lidar com conflitos de forma construtiva e produtiva. Comunicação aberta e honesta, escuta ativa, compreensão dos interesses envolvidos, foco em soluções mutuamente benéficas, colaboração e fortalecimento das relações profissionais.

Módulo 3 – Postura Profissional Avançada

Carga horária: 10 horas

1. Liderança e gestão de equipes
Práticas de liderança transformacional para inspirar e motivar equipes. Construção de visão compartilhada, comunicação inspiradora, definição de metas, fortalecimento de relacionamentos, empatia, confiança, reconhecimento, feedback, delegação e desenvolvimento de pessoas.

2. Gestão de equipes multiculturais
Estratégias para liderar equipes culturalmente diversificadas. Sensibilidade cultural, consciência intercultural, comunicação clara e acessível, respeito às diferenças, valorização das contribuições individuais, colaboração e promoção de ambientes inclusivos.

3. Inovação e criatividade profissional
Estímulo ao pensamento criativo para solução de problemas e geração de ideias inovadoras. Questionamento do status quo, exploração de novas ideias, brainstorming, diversidade de perspectivas, experimentação, aprendizagem com erros e reconhecimento da criatividade.

4. Gestão da mudança
Abordagens para liderar e gerenciar processos de mudança organizacional.

Comunicação clara e transparente, envolvimento dos funcionários, liderança inspiradora, gerenciamento de resistências, apoio à adaptação e monitoramento contínuo dos processos de mudança.

5. Estratégias de carreira
Planejamento de carreira alinhado a objetivos pessoais e profissionais. Autoavaliação de interesses, valores, habilidades, pontos fortes e áreas de melhoria. Definição de metas de curto, médio e longo prazo, elaboração de plano de ação, desenvolvimento contínuo e revisão periódica do planejamento.

6. Networking estratégico
Construção e manutenção de rede de contatos profissionais. Participação em eventos, grupos, associações e plataformas online. Cultivo de relacionamentos profissionais genuínos, troca de conhecimentos, apoio mútuo, visibilidade e fortalecimento da reputação profissional.

Módulo 4 – Aplicação Prática da Postura Profissional

Carga horária: 10 horas

1. Gerenciamento de reputação
Gestão da reputação online e cuidados com a imagem pessoal e profissional nas redes sociais e na internet. Monitoramento de menções, comentários e avaliações. Construção de presença online positiva, coerente, autêntica e alinhada aos valores e objetivos profissionais.

2. Gerenciamento de crises
Estratégias para lidar com situações de crise que afetam a reputação profissional. Preparação antecipada, planos de contingência, protocolos de resposta, comunicação transparente, rapidez na atuação, responsabilidade, empatia e compromisso com a solução de problemas.

3. Projetos profissionais

Aplicação dos conhecimentos adquiridos em projetos práticos relacionados à área de atuação profissional. Integração entre teoria e prática, resolução de problemas, tomada de decisões, criatividade, pensamento crítico, trabalho em equipe, colaboração e geração de resultados.

4. Apresentação de projetos

Preparação e apresentação de projetos para colegas, mentores, clientes e potenciais empregadores. Definição de escopo, objetivos e metas. Adaptação da comunicação ao público-alvo, clareza, concisão, recursos visuais, postura confiante, contato visual, linguagem articulada e solicitação de feedback.

5. Ética profissional

Princípios éticos e valores morais aplicados ao ambiente de trabalho. Honestidade, transparência, respeito, responsabilidade, integridade, cumprimento de compromissos, prevenção de práticas antiéticas, busca pela excelência e construção de reputação profissional confiável.

6. Responsabilidade social corporativa

Compromisso com a responsabilidade social e a sustentabilidade nas organizações. Desenvolvimento sustentável, práticas que minimizem impactos ambientais, respeito às partes interessadas, condições de trabalho justas e seguras, diversidade, inclusão, ações sociais, transparência e prestação de contas.