

# Marketing Pessoal e Gestão de Carreira

## Destinatários:

Todos aqueles que pretendam candidatar-se a um 1º emprego, mudar de profissão, iniciar uma nova profissão ou gerir as próprias competências ao longo da sua carreira.

## Objectivo Geral:

Dotar os formandos de um conjunto de ferramentas e Know – How que lhes permitam aumentar as suas competências pessoais e profissionais e prepará-los não só no acesso a um primeiro emprego, como também habilitá-los no exercício da cidadania e a continuar a gerir as suas próprias carreiras ao longo da sua vida.

## Objectivos Específicos:

No fim da acção de formação, os formandos deverão adquirir as seguintes competências no domínio do Saber – Ser e do Saber – Fazer:

1. Elaborar um curriculum profissional
2. Construir o próprio portfólio de competências
3. Dominar um conjunto de técnicas de marketing pessoal
4. Saber quais os comportamentos a adoptar em contexto de selecção
5. Atitude a tomar para ser competitivo no mercado
6. Ser pro-activo ao nível do desenvolvimento pessoal e profissional
7. Saber lidar com a mudança ao longo da carreira
8. Aprender a usar o exercício de cidadania no dia a dia

## Carga Horária:

20 horas

## Preço:

126€

## Modalidade:

Contínua/Actualização

## Organização:

A Distância

## Conteúdos Programáticos:

O Marketing Pessoal

- 1.1. Técnicas de Marketing Pessoal
  - 1.1.1. Análise SWOT Pessoal
  - 1.1.2. Personal Branding – O Poder da Marca Pessoal
  - 1.1.3. Valor de Mercado
- 1.2. Processo de Candidatura
  - 1.2.1. Elaboração do Curriculum Vitae
  - 1.2.2. Tipos de Curricula
  - 1.2.3. Internacionalização Curricular
  - 1.2.4. Atitude, Postura e Comportamento
  - 1.2.5. Atitude de Mudança
  - 1.2.6. Preocupação
  - 1.2.7. Entusiasmo e Confiança
  - 1.2.8. Fazer a diferença
  - 1.2.9. Projecto pessoal
  - 1.2.10. Comunicação Eficaz
  - 1.2.11. Pontualidade
  - 1.2.12. Visual
  - 1.2.13. Elegância
- 1.3. A Entrevista de Emprego e o Início de Funções
  - 1.3.1. Preparação para a Entrevista de Emprego
  - 1.3.2. Questões essenciais a considerar durante e depois da Entrevista
  - 1.3.3. Início de Funções



# Marketing Pessoal e Gestão de Carreira

## Gestão de Carreira

- 1.4. Mudança de Carreira
  - 1.4.1. A Idade
  - 1.4.2. Downsizing e Outplacement nas Empresas
  - 1.4.3. Procurar um Novo Emprego
  - 1.4.4. Ser Empreendedor
- 1.5. Realização Profissional
  - 1.5.1. Saída voluntária da Empresa
  - 1.5.2. Redefinição do Plano de Carreira
- 1.6. Motivação
  - 1.6.1. As Bases da Auto Motivação e da Auto - Estima
  - 1.6.2. Técnicas e Métodos para Aumentar a Auto Motivação
  - 1.6.3. A Idade e a Motivação
- 1.7. Formação
  - 1.7.1. Desenvolvimento Pessoal e Formação Profissional
  - 1.7.2. Tendências na Formação e Educação
  - 1.7.3. Educação e Formação de Adultos
- 1.8. Gestão de Competências
  - 1.8.1. Análise do Potencial
  - 1.8.2. Competências em Acção
  - 1.8.3. Promover e Vender as Próprias Competências
  - 1.8.4. Manutenção e Controlo da Carreira

### Metodologias:

1. Exposições teórico-práticas;
2. Utilização de meios audiovisuais e tecnologias de informação e comunicação por intermédio de uma plataforma e-learning [www.sagabivirtual.com](http://www.sagabivirtual.com);
3. Realização de actividades e trabalhos individuais.

### Avaliação:

Contínua efectuada em cada módulo em função dos parâmetros definidos: Capacidade de Aprendizagem, Organização, aptidão para a Comunicação, Iniciativa, Pontualidade, Assiduidade, Participação nas actividades promovidas pelo formador, Execução e Pontuação de testes e trabalhos entregues nos prazos estipulados.

### Recursos e Materiais Pedagógicos:

Plataforma e-learning através de internet.  
Manuais em formato digital desenvolvidos pelo formador.

### Localização:

[www.sagabi.pt](http://www.sagabi.pt)

### Requisitos Técnicos:

Computador com ligação à internet

### Próximas Acções:

- |                  |                  |                   |                   |                  |
|------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| ⇒ 9SET08/27SET08 | ⇒ 16SET08/4OUT08 | ⇒ 23SET08/11OUT08 | ⇒ 30SET08/18OUT08 | ⇒ 7OUT08/25OUT08 |
| ⇒ 14OUT08/1NOV08 | ⇒ 21OUT08/8NOV08 | ⇒ 28OUT08/15NOV08 | ⇒ 4NOV08/22NOV08  |                  |

