



Skills 4U

Promoção e Desenvolvimento de Soft Skills no Ensino Superior

O que é?

o programa Skills4U

O Skills4U é um programa de promoção e desenvolvimento de competências pessoais e sociais, organizado e promovido pela Universidade da Maia e Instituto Politécnico da Maia, com o financiamento do **“Programa de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior”** da DGS/DGES.

Este programa tem o objetivo de promover a aquisição, o desenvolvimento e o **treino de competências emocionais e sociais essenciais para o desenvolvimento pessoal, social e profissional ao longo do percurso académico e na transição para o mercado de trabalho dos estudantes, finalistas e recém-diplomados (até 1 ano) da UMAIA e IPMAIA**, visando a sua **capacitação, bem-estar e o sucesso**.

Vantagens

De frequentar este programa

Entre as sessões teórico-práticas do programa, irão decorrer grupos de mentoria - **Coach4Skills** que visam um acompanhamento mais próximo dos formandos/as e a consolidação e aplicação das **soft skills** em contextos pessoais, sociais e laborais.

Cada formando, receberá um **e-book Skills4U**. Este e-book versará os principais conteúdos e materiais de apoio lecionados no âmbito dos diferentes módulos do programa, constituindo-se num guia de consolidação de aprendizagens para os participantes do programa.

**Programa de carácter gratuito,
de inscrição obrigatória.**

Certificado pela DGERT - Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho.

Programa

**21
fev**

Get on Skills4U: Sessão de Abertura

Equipa de coordenação e CFLV

10h –11h (Diurno)

18h30-19h30 (Pós-laboral)

**28
fev**

Inteligência e Gestão Emocional Motivação para a Excelência e Resiliência

Alice Pereira, PhD

10h –14h (Diurno)

18h30-22h30 (Pós-laboral)

**14
mar**

Comunicação e Assertividade

Susana Cardoso, PhD

10h –14h (Diurno)

18h30-22h30 (Pós-laboral)

**28
mar**

Gestão do Tempo, Prioridades e Produtividade

Alberto Pinto, PhD

10h –14h (Diurno)

18h30-22h30 (Pós-laboral)

**11
abr**

Liderança e Gestão de Equipas

Daniel Duarte, PhD

10h –14h (Diurno)

18h30-22h30 (Pós-laboral)

2
mai

Relacionamento Interpessoal, Resolução de Problemas, Prevenção e Gestão de Conflitos

Estefânia Silva, PhD

Prevenção e Gestão de Conflitos

10h -14h (Diurno)

18h30-22h30 (Pós-laboral)

16
mai

Pensamento Crítico, Flexibilidade Cognitiva, Criatividade e Inovação

Yamisel Espino, PhD

10h -14h (Diurno)

18h30-22h30 (Pós-laboral)

30
mai

Gestão do Stress, Prevenção do Burnout e Mindfulness

Joana Carreiro, PhD

10h-14h (Diurno)

18h30-22h30 (Pós-laboral)

13
jun

All Together Skills4U: Sessão de Encerramento

Contextos Profissionais na Era Digital: Curriculum Vitae e Entrevistas

Gabinete de Inserção no Mercado do Trabalho - GIMT

10h -12h (Diurno)

18h30-20h30 (Pós-laboral)

Equipa de coordenação

12h-13h (Diurno)

20h30-21h30 (Pós-laboral)

Equipa Pedagógica

Breve nota curricular



JOANA CARREIRO
COORDENADORA DO PROJETO SKILLS4U

Psicóloga, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com especialização avançada em Psicologia Clínica e da Saúde. Doutorada em Psiquiatria e Psicologia da Saúde, é professora auxiliar na UMAIA e tem participado em vários projetos de investigação nas áreas da Psicologia da Saúde e na prevenção e promoção do bem-estar. É formadora certificada no âmbito da Inteligência e Gestão Emocional, Bem-estar e Saúde Mental. É instrutora de meditação e mindfulness.



DANIEL DUARTE

Licenciado em Educação Física e Desporto, Mestre e Doutoramento em Ciências do Desporto pela FADEUP. É Diretor da Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto IPMAIA e coordenador do Mestrado em Condição Física no Desporto e no Exercício. É membro integrado do CIDESD - UMAIA e do N2i - IPMAIA e autor e coautor de artigos científicos na área da psicologia do desporto e orador/formador em eventos científicos e formativos no âmbito das competências profissionais e liderança.



ALBERTO PINTO

Psicólogo, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, e tem Doutoramento na Área da Psicologia do Trabalho e das Organizações. Docente universitário na UMaia, dedica-se também à investigação e tem mais de vinte e cinco anos de experiência em contexto organizacional ligada à gestão e promoção do desenvolvimento humano e organizacional.



ESTEFÂNIA SILVA

Psicóloga, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com especialização avançada em Psicologia da Justiça e Psicologia Comunitária. Doutorada em Psicologia Social pela UMinho. É professora auxiliar na UMAIA e membro integrado do CIEG/IS-CSP-UL. É autora de diversas publicações em revistas científicas de alto impacto e tem participado em projetos de investigação nas áreas da Igualdade, Violência de Género e Migrações como investigadora (e.g., AppSafecheck, Lights4Violence) e investigadora responsável (e.g., Boomerang).



YAMISEL ESPINO

Licenciada em Psicologia, mestre em Psicologia Clínica e da Saúde e doutora na área de Neuropsicologia. Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Formadora e consultora em funcionamento, eficácia e treino cognitivo. Colabora em projetos de investigação associados à cognição, pensamento e linguagem.



ALICE PEREIRA

Psicóloga, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses. É Doutorada em Psicologia do Desenvolvimento em Contextos de Saúde pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (Universidade do Porto). É docente universitária na UMAIA e no IPMAIA, formadora e investigadora no âmbito da Gestão das Relações Interpessoais, da Psicologia do Desenvolvimento e dos Comportamentos de Risco. É gestora do corpo de voluntariado do Maiêutica Healthy Campus.



SUSANA CARDOSO

Psicóloga, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, e docente universitária com doutoramento em Psicologia e especialização em Neurociências Cognitivas e Afetivas. Autora de publicações científicas. Especialista em comunicação interpessoal e regulação emocional, com vasta experiência em formação sobre competências de comunicação e desenvolvimento pessoal. Diretora da Neurotogether, clínica online focada no bem-estar psicológico e estratégias de assertividade.



FORMULÁRIO INSCRIÇÃO

Este programa é de caráter gratuito e certificado pela DGERT - Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho.

Atribuição de certificado no final de curso com assiduidade mínima de 75% do número de horas total do curso.



■ Email: cflv@maieutica.pt

■ Av. Carlos Oliveira Campos, 4475-690, Maia