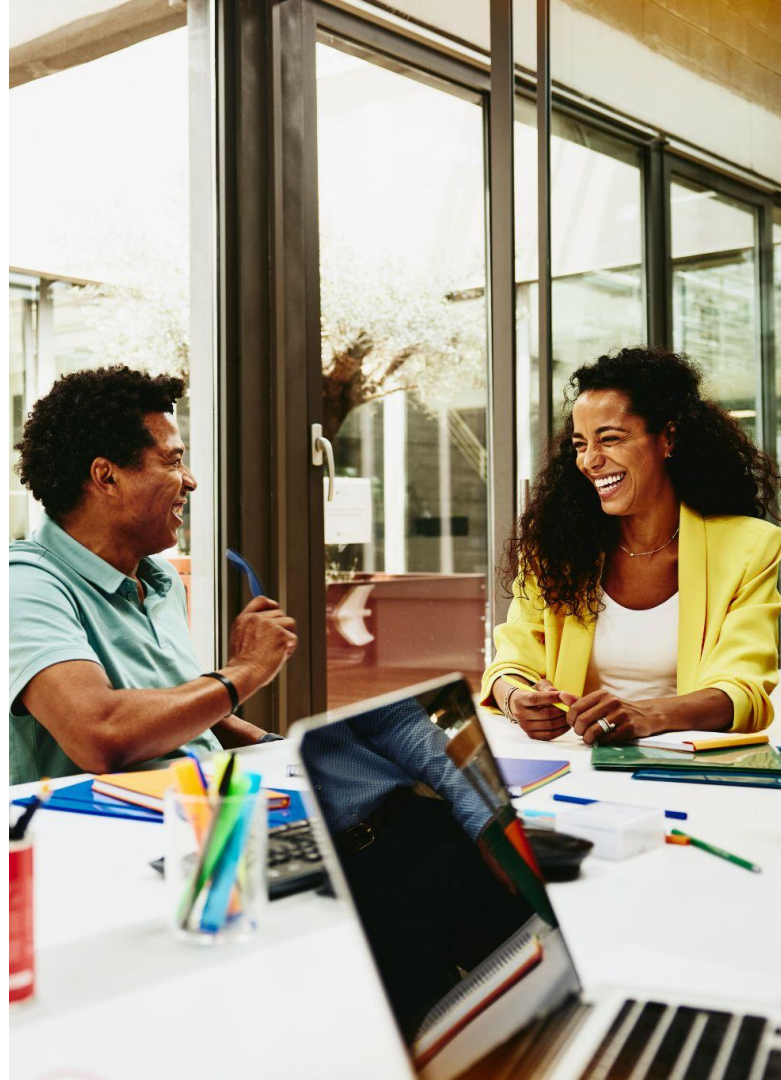


as sessões
talent ways

o que são?

Talent Ways é um programa de sensibilização para o desenvolvimento de competências comportamentais que poderão apoiar qualquer indivíduo comprometido com o seu crescimento pessoal e profissional.

Este programa inclui **workshops curtos e dinâmicos**, onde irão ser partilhados conceitos, estratégias e soluções que possam ajudar cada participante na fortificação das bases da sua melhor versão.



investimento

talent ways - to know

momentos	investimento*
Integrar as diferenças	€ 77
Integrar as diferenças II	€ 77
Gestão emocional	€ 77
Gestão da mudança	€ 77
total	€ 308

*acresce o IVA à taxa legal em vigor



investimento

talent ways - to boost your career

momentos	investimento*
Pesquisa de emprego eficaz	€ 77
Starting point: Propósito, objetivo profissional e CV atrativo	€ 77
A minha impressão digital (brand e linkedin)	€ 77
A arte da entrevista	€ 77
Networking	€ 77
To start on my own: Ser Empreendedor	€ 77
total	€ 462

*acresce o IVA à taxa legal em vigor



investimento

talent ways - to achieve

momentos	investimento*
Traçar objetivos	€ 77
Foco e gestão de tempo	€ 77
Produtividade e gestão de stress	€ 77
Tornar-se incrivelmente bom	€ 77
total	€ 308

*acresce o IVA à taxa legal em vigor



investimento

talent ways

faturação e pagamento

- A fatura será emitida após a recepção do formulário online de inscrição devidamente preenchido e enviado.

direitos e garantias

- A participação no programa só terá validade a partir do pagamento do serviço, comprovado através de evidência de transferência bancária.
- No caso de impossibilidade de participação na sessão no dia e hora agendados, poderá participar numa turma seguinte, caso haja essa previsão.
- No caso de impossibilidade por parte da Randstad para a dinamização da sessão agendada, a Randstad compromete-se a agendar nova data e hora para a realização da mesma.
- A sua informação é considerada pessoal, estando assim contemplada pela lei de proteção de dados. A Randstad compromete-se a não divulgar a terceiros, em qualquer circunstância, informação facultada por si.

talent ways
to know

sobre as sessões

talent ways - to know

integrar as diferenças (parte 1)

dia 24 de janeiro

temas abordados: autoconhecimento e gestão de conflitos

integrar as diferenças (parte 2)

dia 31 de janeiro

temas abordados: feedback, trabalho em equipa e escuta ativa

gestão das emoções

dia 7 de fevereiro

temas abordados: inteligência emocional, auto-controlo e influência

gestão da mudança

dia 14 de fevereiro

temas abordados: mudança e desenho de soluções



14h30-17h30
via google meets



integrar as diferenças (MBTI)

objetivos específicos:

- Reconhecer as características de diferentes perfis com base numa ferramenta de análise de preferências individuais (MBTI);
- Facilitar o autoconhecimento através da identificação do perfil pessoal;
- Reconhecer o seu perfil pessoal e saber como agir e comunicar com diferentes perfis

integrar as diferenças II (MBTI)

objetivos específicos:

- Identificar pistas que permitam reconhecer preferências naturais
- Compreender o impacto que preferências diferentes têm na comunicação, impacto e influência
- Ajustar o perfil comportamental ao perfil de outros interlocutores



gestão emocional

objetivos específicos:

- Ser capaz de identificar as próprias emoções.
- Reconhecer o impacto das emoções no dia-a-dia.
- Conhecer estratégias de auto-controlo emocional com vista a controlar impulsos em situações de tensão.
- Ser capaz de ler pistas emocionais e adaptar o comportamento ao estado emocional do outro.

gestão da mudança

objetivos específicos:

- Sensibilizar para a necessidade de adaptação face aos desafios da mudança, tendo por base a própria experiência e percurso pessoal do participante
- Entender o processo de mudança
- Reconhecer o que está dentro da sua esfera de controlo
- Compreender a resiliência enquanto uma competência base da gestão da mudança
- Reconhecer os seus desafios pessoais enquanto histórias de auto-superação

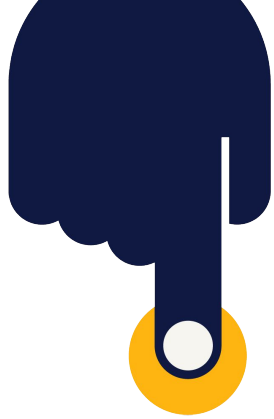


talent ways
to boost your career

pesquisa de emprego eficaz (26 de janeiro)

objetivos específicos:

- descobrir as motivações de carreira e definir a meta profissional a atingir
- saber como planificar a abordagem de emprego e conhecer as exigências do mercado de trabalho
- conhecer a metodologia Risesmart para implementar um plano de ação com sucesso



10h - 13h
via google meets

propósito, objetivo profissional e CV atrativo

(3 de fevereiro)

objetivos específicos:

- definir o objetivo profissional (para onde quero ir)
- refletir sobre a mensagem a transmitir e como abrir as portas certas
- criar um cv com impacto



a minha impressão digital (brand e linkedin)

(10 de fevereiro)

objetivos específicos:

- saber como ter um perfil de LinkedIn atrativo
- conhecer quais os comportamentos a adotar (e a evitar) nas redes sociais
- otimizar a presença digital e a explorar oportunidades profissionais através das redes sociais



10h - 13h
via google meets

a arte da entrevista (17 de fevereiro)

objetivos específicos:

- conhecer o processo de recrutamento até ser publicado
- conhecer quem pode realizar a entrevistas
- identificar informação necessária e passos para preparação de entrevista;
- reconhecer que tipos de questões se encontram a ser realizadas com vista a passar a informação necessária;
- saber que passos são possíveis após entrevista

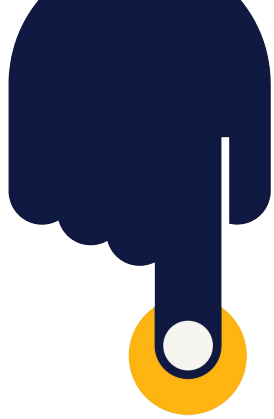


networking

(24 de fevereiro)

objetivos específicos:

- perceber o que é realmente o networking
- identificar o que deve ou não ser feito na construção e ativação da sua rede
- saber como conduzir reuniões/entrevistas



10h - 13h
via google meets

to start on my own: ser empreendedor

(2 de março)

objetivos específicos:

- reconhecer as características do perfil de empreendedor
- identificar os passos a dar para a estruturação de uma ideia de negócio
- conhecer como estruturar um plano de negócios segundo o modelo canvas

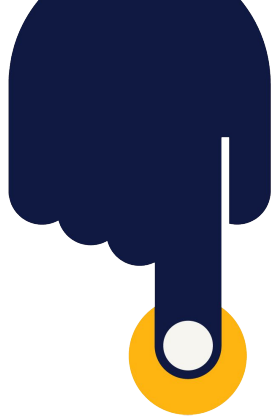


talent ways
to achieve

traçar objetivos (22 de março)

objetivos específicos:

- promover a clareza sobre quais os resultados de qualidade importantes de se atingir para cada pessoa
- compreender o impacto das diferentes áreas da worklife na produtividade
- definir uma visão de si próprio para o futuro
- definir objetivos SMART



14h30-17h30
via google meets

foco e gestão de tempo (29 de março)

objetivos específicos:

- saber identificar ameaças à gestão do próprio tempo
- ser capaz de manter o foco

produtividade e gestão de stress (5 de abril)

objetivos específicos:

- saber gerir os níveis de energia
- sensibilizar para a prática de mindfulness como uma técnica de foco, relaxamento e awareness
- reconhecer a importância de uma rotina e de hábitos congruentes com a alta performance



14h30-17h30
via google meets

tornar-se incrivelmente bom (12 de abril)

objetivos específicos:

A melhor forma de promover a energia emocional é criar hábitos positivos. Para tal, é importante criar rituais que se tornem hábitos: quanto mais uma atividade se torna rotineira, quanto mais planeada e organizada está, mais fácil é gerir a atenção – até que se torna automática.

