

Imagem Pessoal e Profissional

Novembro 2018

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

Cada vez mais a forma como nos apresentamos tem sido valorizada, seja em uma entrevista de emprego, no ambiente de trabalho ou no dia-a-dia. O que acontece é que, por vezes, não sabemos exatamente como vestir-nos de forma adequada. A nossa aparência tem a capacidade de exprimir quem somos sem a necessidade de falarmos, por isso é muito importante que ela esteja coerente com aquilo que queremos comunicar ao mundo. Num mercado cada vez mais competitivo, usar a imagem como um diferencial é uma forma inteligente de agregar valor.

FORMADORAS	Cláudia Pinho é licenciada em Letras, especialista em Ensino de Língua Portuguesa e Literatura, com vasta experiência em ensino, coordenação e formação profissional em diferentes contextos. Renata Rila é licenciada em Comunicação Social, pós-graduada em Criação e Gestão de Moda, formada em Consultoria de Imagem, <i>Coaching</i> de Vida e <i>Coaching</i> Executivo. Desenvolveu uma nova proposta para a construção de uma identidade visual, aliando ferramentas de <i>Coaching</i> com as etapas da Consultoria de Imagem.
LOCAL	Rua José Joaquim de Freitas, nº2 - Instalações da CMC – Cascais MAPA
CALENDARIZAÇÃO	6 e 9 de novembro das 14H às 18H
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
OBJETIVOS GERAIS	Auxiliar a construção de uma imagem adequada ao ambiente profissional, numa entrevista de emprego e a uma mudança de cargo, tendo em conta à função, ao <i>dress code</i> da empresa em que trabalha ou que se pretende trabalhar.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a importância da imagem profissional • Saber o que usar numa entrevista de emprego • Vestir-se de forma apropriada para cada ocasião • Causar uma primeira boa impressão • Ter e manter os cuidados básicos pessoais • Saber o que te valoriza, tendo em conta o tipo físico e estilo • Rentabilizar o guarda-roupa • Auxiliar na construção de uma imagem intencional • Transmitir uma imagem confiante
CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. A importância da primeira impressão. 2. Os 3V's da comunicação. 3. Dress code no trabalho: <i>business</i> formal, <i>business</i> casual e <i>business</i> informal. 4. Rentabilizar o guarda-roupa: dicas para poupar tempo e dinheiro. 5. Biótipos: como valorizar o seu. 6. Estilo: identificação e aprimoramento. 7. Cuidados básicos de higiene pessoal. 8. Peças-chave
METODOLOGIAS	Método expositivo, interrogativo e participativo.