

# Imagem Pessoal e Profissional

ABRIL 2019

## 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	<p>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.</p> <p>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.</p>
LOCAL	CIAPS – São Pedro do Estoril – <a href="#">AQUI</a>
CALENDARIZAÇÃO	4 e 5 de abril 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"> <li>• Valorizar a importância da imagem profissional</li> <li>• Saber o que usar numa entrevista de emprego</li> <li>• Vestir-se de forma apropriada para cada ocasião</li> <li>• Causar uma primeira boa impressão</li> <li>• Ter e manter os cuidados básicos pessoais</li> <li>• Saber o que te valoriza, tendo em conta o tipo físico e estilo</li> <li>• Rentabilizar o guarda-roupa</li> <li>• Auxiliar na construção de uma imagem intencional</li> <li>• Transmitir uma imagem confiante</li> </ul>
CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A importância da primeira impressão.</li> <li>2. Os 3V's da comunicação.</li> <li>3. Dress code no trabalho: <i>business</i> formal, <i>business</i> casual e <i>business</i> informal.</li> <li>4. Rentabilizar o guarda-roupa: dicas para poupar tempo e dinheiro.</li> <li>5. Biótipos: como valorizar o seu.</li> <li>6. Estilo: identificação e aprimoramento.</li> <li>7. Cuidados básicos de higiene pessoal.</li> <li>8. Peças-chave</li> </ol>
METODOLOGIAS	Método expositivo, interrogativo e participativo.