

**Body Language:  
Autopercepção e Confiança****MAIO 2018****CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL**

Na voracidade do mundo atual é fundamental compreender que a nossa linguagem não-verbal é a mais poderosa de todas pelas suas características universais. Dominar esta ferramenta é abrir portas para uma vida pessoal, profissional e social mais positivas e confiantes.

FORMADOR	Susana Vitorino Atriz profissional há mais de 20 anos, formadora e terapeuta nas áreas de Corpo, Expressão e Emoção. Tem formação em Psicoterapias Corporais e Psicologia Analítica Junguiana.
LOCAL	A definir - Cascais
CALENDARIZAÇÃO	21, 22 e 23 de Maio de 2018 das 14h às 18h
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
OBJETIVOS GERAIS	No final da formação os formandos deverão estar aptos a identificar as suas forças e fragilidades ao nível da expressão não-verbal e corporal e criar uma persona forte, alicerçada na identidade, que ajude a aumentar o carisma e auto confiança em situação de entrevista, pitch ou apresentação de projetos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender as diferenças básicas entre Introversão e Extroversão</li><li>• Saber distinguir entre Emoção e Sentimento e Ação e Reação</li><li>• Reconhecer mensagens na postura e na linguagem não-verbal através da escuta ativa</li><li>• Estar apto a dar e receber feedback sem palavras</li></ul> Conhecer os pontos fortes e valorizá-los bem como conhecer as fragilidades e saber usá-las a seu favor <ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborar uma persona para se apresentar em contexto profissional/pessoal/social</li></ul>
CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conceitos Básicos para a Autopercepção: Introversão VS Extroversão; Emoção VS Sentimento; Ação VS Reação.</li><li>2. A importância da Escuta Ativa<ul style="list-style-type: none"><li>• Feedback</li><li>• Empatia</li><li>• Exercícios Práticos</li></ul></li><li>3. O que é a Persona? Como posso identificar a minha? A minha persona é válida para os objetivos que pretendo atingir?<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios Práticos</li></ul></li><li>4. Trabalho sobre a Persona e apresentação em aula de um tema à escolha entre 2 a 5 mins</li></ol>
METODOLOGIAS	Teórico-Prático