

EM'barque nesta viagem para um Futuro Feliz

3ªf. e 5ªf. das 10h às 13h
OUT-NOV • ONLINE/ZOOM

MÓDULOS	WORKSHOP
Boas Vindas	Apresentação do programa
I - Quem sou eu?	Quem sou eu?
	Marca Pessoal O que me fez ser único/a
	Os meus Direitos
II - Eu e o mundo	Inteligência emocional Organização do tempo e energia
	Comunicação assertiva Gestão de conflitos
	Gestão do orçamento
III - Eu no mercado de trabalho	Curriculum Vitae Carta de Motivação
	Entrevista de sucesso
IV - Eu e a internet	Uso produtivo da internet
V - Eu e o Futuro	(Auto)Motivação Plano de futuro
Celebração	Avaliação

Perfil de participante:

- Ser sócio/a da SPEM
- Pessoas portadoras de doenças neurológicas
- Com conhecimento informático na ótica de utilizador
(por exemplo, saber utilizar o Microsoft Office, Zoom, acesso ao e-mail, etc)
- Situação de desemprego ou de reforma parcial

Inscrições
de Norte
a Sul e Ilhas
até 30/09

Através do
formulário disponível
em: www.spem.pt



Organização:



Em parceria com:

