



Cofinanciado por:



## [42N] Automotivação, Motivação e Confiança

19, 23 e 26 de Abr. de 2021

### Destinatários:

Profissionais de saúde - TSDT

### Objetivos:

- Dotar Profissionais de Saúde de Competências e Ferramentas para Potenciar Confiança e Motivação
- Conhecer Metodologias, Estratégias e Ferramentas Para Melhorar Autoconhecimento e Aumentar a Automotivação.
- Corrigir Atitude, Comportamentos, Rotinas, Hábitos Não Favorecedores da sua Confiança, Autoestima, Autoimagem.
- Conhecer os Principais Fatores Motivacionais no Local de Trabalho e na Vida.
- Compreender a Desmotivação Para Preveni-la e para Saber Lidar e Viver com a Desmotivação dos Outros.
- Construir um Plano de Ação Individual Para a Manutenção ou Melhoria de Confiança e Motivação.

### Programa:

1. Módulo 1 - Automotivação, Motivação e Confiança:
  1. Mapeando o Caminho: Autoconhecimento ®R.O.S.A.
  2. Mudando o *Mindset*: Mudando Padrões de Pensamento
  3. Aumentando a sua Autoestima: Trabalhar Autoimagem, Fazer Pazes com o Sabotador/Crítico Interno, Análise de Crenças Limitantes
  4. Controlar Medos Para Atingir Objetivos e Superação
  5. Fortalecer a Mente: Jogo Interno
  6. Plano de Ação de Melhoria Pessoal
2. Módulo 2 - Automotivação, Motivação e Confiança Profissional:
  1. Motivação Profissional: Autodiagnóstico e Autorreflexão

2. Principais Motivadores no Trabalho
3. Lidar com a Desmotivação dos Outros e o Poder da Linguagem
4. Como Reforçar e Manter a sua Automotivação Profissional

**Carga Horária:**

8 horas

**Calendarização:**

19 e 23 de Abril de 2021 - 17:00 às 20:00

26 de Abril de 2021 - 18:00 às 20:00

**Local:**

Formação à distância - Não-Presencial

Nota: “Nas ações integralmente desenvolvidas em formação à distância, ..., não sendo, contudo, elegíveis formandos com local de residência fora das áreas de implantação territorial do POISE, ou seja, residentes nas regiões de Lisboa e Vale do Tejo e do Algarve.”  
(A Comissão Diretiva do POISE, 25 de maio de 2020)

**Formadores:**

Cláudia Telles de Freitas

- Formadora e Consultora Sénior no Serviço Nacional de Saúde
- International Certified Corporate Coach no SNS
- Conselheira de Gestores de Topo e Intermédios do SNS e de Organizações de Saúde
- Autora de Programas de Desenvolvimento de Competências e Planos de Inovação e Humanização no SNS
- Mentora de Profissionais e Curadora de Equipas Multidisciplinares do Setor da Saúde
- Professora Auxiliar e Oradora Convidada em Pós-Graduações e Mestrados em Universidades
- Investigadora Auxiliar na UCP e Autora
- Conferencista e Speaker Motivacional
- CEO da Cláudia Telles de Freitas & Partners - Consultores de Organizações de Saúde
- Corporate Storyteller
- Membro da Society of Neuro-Linguistic Programming™