

Falar em Público

Plano de Formação 2023 – Rede Social de Cascais

Datas e horário: 20 de setembro (14h-17h), 22 de setembro (9h30-12h30), 25 de setembro (14h-17h), 27 de setembro (14h-17h) e 29 de setembro (9h30-12h30)

Carga horária: 15 horas

Local: (a indicar)

Destinatários/as: Técnicos/as das entidades membro da Rede Social de Cascais, com prioridade para responsáveis de estruturas de coordenação das Redes de Parceria da Rede Social de Cascais

objetivo geral

Com esta formação pretende-se criar um ambiente de aprendizagem positivo e de suporte mútuo onde cada elemento tenha a oportunidade de desenvolver as suas competências de comunicação e relacionamento eficaz com uma plateia, desenvolvendo a capacidade de falar em público.

Objetivos específicos:

- Aumentar o autoconhecimento
- Incrementar a consciência corporal e vocal
- Ampliar as competências chave da comunicação
- Saber estruturar um discurso de acordo com os objetivos
- Utilizar técnicas e estratégias de falar em público
- Vivenciar e desafiar-se a falar em público num espaço contendor de aprendizagem.

conteúdos programáticos

- **O autoconhecimento:** A importância de se conhecer para comunicar de forma eficaz; saber lidar com o impacto pessoal da exposição e lidar com as características pessoais para potenciar o seu estilo próprio
- **O impacto da comunicação não-verbal:** Olhar, postura, presença, apresentação, voz e dicção
- **Discurso:** Tipos, métodos e critérios de organização
- **Experimentação e feedback**

metodologias de formação e participação

- Exposição e exercícios práticos
- Ação-reflexão-ação
- Formação gratuita

critérios de seleção

- Ordem de chegada da inscrição;
- Representatividade de estruturas de coordenação das redes de parceria;
- Diversidade de organizações da Rede Social;
- Pertinência da formação para a função em exercício;
- Representatividade equitativa de homens e mulheres.

certificado de formação / participação

- Sim

inscrições e outras informações

- Inscrição através do preenchimento do questionário: <https://forms.gle/Fn5CTJq1c944JSLU7>
- As inscrições são limitadas a **15 participantes** e devem ser realizadas até dia **12 de setembro**
- Qualquer questão adicional enviar para: redesocial.formacao@cm-cascais.pt

entidade formadora/formador

Ana Silvestre Daun (Cidade das Profissões): Integra a equipa de Divisão de Empregabilidade e Promoção de Talento da Câmara Municipal de Cascais onde coordena o programa de Formação e Oficinas. Formadora desde 1998 nas áreas de comunicação, competências pessoais e sociais, expressões e teatro. Psicoterapeuta (SPPE). Licenciada em Educação Especial e Reabilitação (Faculdade de Motricidade Humana). Licenciada em Teatro pela Escola Superior de Teatro e Cinema.