

Motivação de Equipas em Teletrabalho

Workshops

www.dual.pt



Inspire e energize, mantenha a produtividade e o entusiasmo mesmo em teletrabalho.

Objetivos Gerais

- Esta ação tem por objetivo gerar motivação através de dinâmicas de movimento e de geração do sentimento de que ninguém está sozinho.

Destinatários

- Pessoas interessadas nestas temáticas.

Metodologia

- Exposições de sínteses metodológicas;
- Análise de situações reais e casos concretos;
- Resolução de exercícios e casos práticos;
- Grupos de trabalho com partilha de experiências;
- Brainstorming.

Recursos/Requisitos

Quando a formação decorrer online através da Plataforma da DUAL, que utiliza a tecnologia ZOOM, com sessões síncronas em videoconferência/webconferência, os formandos necessitam de ter os seguintes equipamentos:

- Portátil/ computador, acesso à internet (utilizar preferencialmente o browser Chrome, Edge ou Firefox), web câmara e auriculares (ou colunas e microfone).

Objetivos Específicos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- Ter motivação para o trabalho diário;
- Ser assertivo consigo próprio e compreender a dinâmica de motivação.

Avaliação

Para a conclusão com sucesso é necessário uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

Valor

- 210,00 € por cada participante (os sócios da CCILA têm 10% desconto).

Local e Datas de Realização

 Duração: 6 horas

 **Presencial**, nas instalações da DUAL e/ou **Online**, com sessões de formação síncronas, através da plataforma da DUAL que utiliza tecnologia Zoom.

Workshops

Motivação de Equipas em Teletrabalho

Conteúdos

Sessão 1

Objetivos:

- Resgatar alegria endógena, motor de motivação;
- Criar foco e conhecer ferramentas simples e fácil prática e implementação individual;
- Comunicar assertivamente o sentimento que habita em cada um.

Conteúdos:

- Apresentação – dinâmica do novelo virtual;
- Rubrica “Dois dedos de propostas”, com o tema “Redução de stress e ansiedade” – aquietação da mente (várias propostas serão feitas – para ampliar as possibilidades dos participantes nas suas iniciativas individuais: meditação, pintura de mandalas, atividades manuais terapêuticas do interesse individual, exercício físico no sofá, ioga, aprendizagens diversas).
- Dinâmicas de movimento:
 - Estimular a alegria endógena - movimento congelado;
 - Resgatar o foco-caminhar com determinação para a concretização de objetivos; - Ampliar possibilidades-ir mais além progressivamente-extensão máxima;
 - Resgatar o sentido de pertença - roda de euritmia.

Sessão 2

Objetivos:

- Comunicar assertivamente e desenvolver capacidade de escuta;
- Compreender os diferentes papéis na equipa e com qual papel um se fideliza;
- Resgatar a alegria endógena, motor de motivação.

Conteúdos:

- Expressão do sentimento aqui e agora, o que se deram conta desde a outra sessão e o que fizeram com as diferentes possibilidades apresentadas - Dinâmica do novelo virtual;
- A equipa, os diferentes papéis na equipa, princípios que regem o trabalho em equipa – Dinâmica do autocarro virtual;
- Dinâmicas de movimento:
 - Estimular a alegria endógena-seguir as indicações da música;
 - Trabalho de equipa-o comboio com mudança de condutor;
 - Integrar os silêncios-aquietação da mente-libertação de crenças, relaxamento de maxilares e músculos faciais;
 - Resgatar o que une a equipa-partilha de um movimento comum-roda de euritmia.

Duração: 6h