



AÇÃO DE FORMAÇÃO

“Curso prático de falar em público”

Falar em público é uma das situações que mais gera ansiedade e nervosismo e que podem conduzir a situações muito desconfortáveis. Esta ação pretende promover o empoderamento e o bem-estar das pessoas mediante a necessidade de comunicar em público. Falar em público, de uma maneira descontraída e eficiente contribuí para melhorar significativamente a qualidade de vida, profissional, pessoal e social.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Ouvir:
 - Aprender a ouvir, praticar o ouvir.
 - Aprender a ouvir o que se diz e o que não se diz
 - Aprender a escuta ativa
2. Falar:
 - Falar para quem ouve e ouvir para quem fala
 - Aprender a falar sem vergonha
 - Estruturar as ideias e organizar o pensamento
3. Contar:
 - Contar histórias, contar histórias da vida e contar coisas de dentro
 - Comunicação verbal e presença física

OBJETIVO GERAL

Criar bem-estar na comunicação oral no sentido de dotar os/as participantes de competências e estratégias para falar em público de maneira confortável e eficaz.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Trabalho pessoal: desenvolvimento pessoal de competências; cada pessoa ao seu ritmo, em função das suas necessidades e pontos de partida e interesse na vida.
2. Criação coletiva: o processo de grupo, contar contos em um espaço público, criação digital de histórias, partilhas introspectivas.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Todas as sessões e atividades participam dos princípios da Educação não Formal e objetivos da Educação Global. Outras didáticas e metodologias são de autoria própria, fruto quer da experiência, quer da observação, quer da apreciação de outros/as autores/as, como Jorge Bucay, Eduardo Galeano, Paulo Coelho, infinitos poetas e todos/as e cada um/a dos/as participantes com quem me encontrei.

DIAS 16, 17, 28 e 29 de janeiro de 2019

HORÁRIO 10h às 13h e das 14h às 17h

DURAÇÃO 24h

LOCAL Núcleo Distrital de Lisboa da EAPN Portugal | Av.de Berna, 11, 2º andar | 1050-036 Lisboa

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: **60€** // Não associados: **100€**

PÚBLICO-ALVO Profissionais da área social e outras pessoas interessadas

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação

FORMADOR Brais Fernandes Criador e contador de histórias educativas desde 2002, ligado às artes e ao teatro. Formador em diversos países Europeus de jovens e adultos, em temas de interculturalidade, participação, *soft skills* e criatividade. Fundador do clube *Toastmasters* Santiago de Compostela.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 11 de janeiro para:

EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Lisboa
Av.de Berna, 11, 2º andar - 1050-036 Lisboa
Telefone: 217986448| e-mail: lisboa@eapn.pt

