

## DE BOM A EXCELENTE – DBE 1º CICLO

*Este workshop foi construído para alunos que enfrentam a realidade do IST com um desempenho académico acima da média. O GATu considera o DBE um workshop importante, na medida em que permite otimizar métodos de trabalhar e fomentar algumas competências menos trabalhadas ao longo do percurso académico, no entanto indispensáveis no contexto extra IST.*

### OBJECTIVO GERAL

Fornecer ferramentas que permitam a otimização do rendimento académico e desenvolver competências necessárias no mercado de trabalho.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver competências transversais
- Promover o Autoconhecimento
- Refletir sobre o desenvolvimento de carreira
- Melhorar competências de apresentação de trabalhos

### HORÁRIO

12 Horas.

### DESTINATÁRIOS

Alunos do IST com desempenho académico acima da média.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### SESSÃO I

- **Apresentação**
  - Promover o Conhecimento entre os Participantes
    - Atividade Prática: Apresentação
- **Inteligência Emocional**
  - Conceito, Importância e Pertinência
- **Competências Transversais**
  - Conceito, Importância e Pertinência
  - Assertividade & Feedback
    - Atividade Prática: RolePlaying

#### SESSÃO II

- **Desenvolvimento Vocacional**
  - Carreira VS Profissão
  - Maturidade Vocacional
  - Exploração Vocacional

#### SESSÃO III

- **Expressão Oral**
  - Erros mais Comuns em Apresentações: Debate
  - Preparação
  - Design
  - Apresentação
- **Exercício Ícone de Sucesso: Explicação**

#### SESSÃO IV

- **Exercício Ícone de Sucesso: Apresentação**
- **Exercício Final de Autoscopia**

