



Identidade e desenvolvimento pessoal

2026/2027

Plano curricular

Módulo 1: Identidade Pessoal/Profissional – 5h (Cristina Duarte)

- A construção da identidade;
- Influência da família e da educação;
- Papel da cultura e da Sociedade;
- Grupos de pertença;
- Identidade pessoal;
- Identidade profissional.

Módulo 2: A Essência do Eu – 7h (Ana Isabel Teixeira)

- Quem sou Eu;
- Consciência e descoberta do Eu;
- Alinhamento entre Identidade e expressão;
- A desconstrução do Eu;
- A imagem como imagem de comunicação;
- Coerência, autenticidade e posicionamento.

Módulo 3: A relação do Eu com os outros – 7h (Ana Isabel Teixeira e Cristina Duarte)

- Consciência do Eu na relação com os outros;
- Estereótipos e preconceitos;
- Inclusão e exclusão social;
- Promoção do alinhamento entre valores e emoções na prática pedagógica;
- Preparação dos discentes para uma atuação consciente, segura e reflexiva em contexto de formação;
- Expectativas e impacto no aluno (Efeito Pigmalião).

Módulo 4: Papel da Comunicação – 7h (Edite Oliveira)

- O que é comunicar;
- Modelos de comunicação;
- Comunicação verbal vs comunicação não verbal;
- Tipologias e estilos de comunicação;
- Exercício prático.

Módulo 5: A gestão do Tempo 7h (Sandrine Silva)

- Compreensão do conceito de gestão do tempo;
- Identificação de fatores que influenciam o uso do tempo;
- Matriz de prioridades;
- Aplicação da metodologia SMART em contexto escolar;
- Relação direta planificação/produktividade.