



## My Job – 19, 21, 26 e 28 de abril de 2016 E 3, 5, 10 e 12 de maio de 2016

O Clube Millennium bcp, em parceria com a Oficina de Psicologia, abre as inscrições para:  
**Curso Presencial e On-line.**

A Oficina da Psicologia é, hoje, a Clínica de Psicoterapia mais reconhecida em Portugal, com consultórios espalhados pelos pontos mais relevantes do território nacional e presença internacional no Brasil.

A Oficina da Psicologia foi considerada pela Accenture/Revista Exame, a melhor empresa para trabalhar em 2015, no Sector da Saúde Humana. É uma empresa com elevada experiência, forte dinamismo e rigoroso enquadramento de gestão com exigência de Formação mensal e Supervisão Clínica semanal.

O desempenho profissional requer o domínio significativo de algumas competências de eficiência intelectual e relacional. Ao longo de 8 encontros, de meia hora cada, neste workshop da Oficina de Psicologia, vamos aprender e debater algumas práticas importantes para que os seus dias resultem simultaneamente mais eficazes e confortáveis. Iremos abordar aspetos das esferas do funcionamento humano mais diretamente ligadas ao desempenho profissional: aspetos emocionais, cognitivos, relacionais e comportamentais.

### Sessão 1:

Como vai a sua satisfação profissional? Perceção de controlo e domínio da tarefa - fatores críticos de satisfação profissional. Esferas do funcionamento humano e que podem ser melhoradas a favor do seu bem-estar e produtividade.

### Sessão 2:

Rendimento intelectual: a boa gestão dos recursos cognitivos; Criatividade: um recurso escondido; Treino da capacidade de análise e decisional.

### Sessão 3:

Motivação intrínseca: o alinhamento de valores pessoais e o propósito de vida.

### Sessão 4:

Os impulsos e estratégias para o seu controlo.

### Sessão 5:

Assertividade: acima de tudo uma atitude perante a vida.

### Sessão 6:

Boas relações: saber conectar-se e saber gerir relações win-win.

### Sessão 7:

Gestão de conflitos: reagir ao significado profundo e gerir as 3 conversas simultâneas.

### Sessão 8:

O papel da humildade e da empatia; Conhecer os limites humanos.

**Custos:** € 50.00 (a pagar em 5 mensalidades de €10.00).

**Local e Horário:** Tagus Park, Edifício 8 – Sala 3, das 12h15 às 12h45.

### Diversos.

**Inscrições limitadas até 14 de abril.** A 15 de abril informaremos os Associados cujas inscrições forem consideradas. Não é válida nenhuma inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.

A desistência, após a confirmação de inscrição, implica o pagamento total da mesma.

Mais informações: [clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt](mailto:clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt).

