

.: Plano de Soft-skills UTAD | 6ª Edição :.

Ano letivo 2019/2020

Regulamento

1. INTRODUÇÃO

A grande competitividade do mercado de trabalho faz com que os empregadores, no momento da contratação de novos colaboradores, olhem cada vez mais para as competências pessoais (soft-skills) dos candidatos, sendo estas competências cada vez mais valorizadas pelas entidades empregadoras, em complemento do conhecimento e competências técnicas (hard-skills).

As soft-skills são normalmente definidas como atributos e competências pessoais que permitem ao indivíduo melhorar as suas interações com os outros e com o mundo em seu redor, como sejam a Proatividade, Comunicação Verbal, Assertividade, Poder de Persuasão, Falar em Público, Iniciativa, Capacidades de Liderança, Capacidade de Ensinar, Atitude Positiva, Saber trabalhar em Equipa, Criatividade e experiências diversas, entre outras.

Por contraponto, as hard-skills são as competências mais técnicas e específicas para realizar um determinado trabalho (como sejam o conhecimento técnico e especializado).

A Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), instituição de formação superior de alto nível, procura sempre disponibilizar aos seus alunos e à academia em geral, os conhecimentos científicos e tecnológicos mais atuais, relevantes e inovadores para a sua formação académica e pessoal, aliando-as às melhores práticas pedagógicas.

Assim, é preocupação da UTAD a implementação de programas de capacitação dos seus alunos disponibilizando-lhes ferramentas que melhor os ajudem a competir no exigente mercado de trabalho, pelo que assume uma grande importância a existência formalizada de iniciativas de capacitação dos seus alunos na área das soft-skills.

Esta iniciativa arrancou com a 1ª edição no ano letivo 2014/2015 e contou ao longo dos últimos 5 anos (anos letivos 2014/2015; 2015/2016; 2016/2017; 2017/2018 e 2018/2019) com uma elevada recetividade e aceitação pelos alunos da UTAD bem como por outros elementos da academia, tendo o número de participantes ascendido neste 5 anos a meio milhar. Constatado o interesse e a pertinência deste Plano, será neste ano letivo de 2019/2020 que será realizada a 6ª edição do Plano das soft-skills da UTAD.

Reconhecendo o interesse dos temas abordados neste plano, entendeu-se, como tem vindo a ser feito nas edições anteriores, abrir a participação no plano ou em ações avulsas a toda a academia.

Assim, na continuação das edições anteriores, a 6ª edição do Plano das soft-skills da UTAD será realizado preferencialmente às quartas-feiras durante o presente ano letivo.

2. OBJETIVOS

O Plano de soft-skills da UTAD (PSS-UTAD), visa propor aos alunos (e outros elementos da academia) o contato e experiência com o conjunto destas competências, tendo a UTAD elaborado para o efeito um plano anual de atividades.

Este plano é composto por um conjunto de palestras, que os alunos inscritos deverão obrigatoriamente frequentar, acrescido da execução de um projeto em grupo a onde os alunos poderão praticar os conteúdos e conhecimentos apreendidos durante a formação.

Aos alunos que cumpram com os critérios deste Plano ser-lhes-á atribuído o respetivo certificado de conclusão.

Este plano terá a duração de um ano letivo, sendo dinamizada pelo GFORM (Gabinete de Formação) e GAP (Gabinete de Apoio a Projetos) em articulação com as outras unidades da UTAD (Departamentos e Gabinetes), sendo atribuído aos alunos, no final do Plano, e para aqueles que cumpram com os requisitos, um certificado de frequência e de ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System – sistema europeu de créditos), podendo estes solicitar esta indicação como suplemento ao Diploma de fim do curso.

3. DESTINATÁRIOS

As atividades do PSS-UTAD tem como destinatários principais (público-alvo) os alunos do 2º ciclo e os alunos do 3º ano do 1º ciclo de todos os cursos lecionados na UTAD. No entanto, como a adesão é livre e voluntária, também serão aceites alunos de outros anos letivos, ou de outros ciclos de estudo sendo que, havendo limite de participação, será sempre dada primazia ao público-alvo. Os alunos que não cumpram o Plano na íntegra não terão acesso ao certificado.

Havendo disponibilidade de lugares, poderão participar outros membros da academia ou pessoas fora desta, de forma contínua (totalidade do plano) ou de forma avulsa (algumas ações do plano)

4. INSCRIÇÕES/SELECCÃO/PROCEDIMENTOS

A inscrição na totalidade das ações do Plano de soft-skills está sujeita à inscrição prévia e ao pagamento de 25€ (vinte e cinco euros), dando direito, caso cumpra com os requisitos de frequência, à atribuição do certificado e das respetivas ECTS (as quais podem ser solicitadas como suplemento ao Diploma de final de Curso).

A participação avulsa, mediante inscrição é limitada ao número de lugares disponíveis, e será de 10€/ação

A inscrição deverá ser realizada junto do GFORM (localizado no Edifício P2), sendo que o pagamento deverá ser também efetuado no momento da inscrição.

Haverá lugar à seleção dos candidatos sempre que exista limite de lugares nas ações a realizar, utilizando para o efeito os seguintes critérios:

- 1º. Alunos inscritos no 2º ciclo;

- 2º. Alunos inscritos no 3º ano do 1º ciclo;
- 3º. Alunos inscritos no 3º ciclo;
- 4º. Alunos inscritos nos restantes ciclos e anos (sendo estes hierarquizados por ordem de inscrição);
- 5º. Outros elementos da academia;
- 6º. Pessoas que não pertençam à academia.

A realização das ações/formações do PSS-UTAD, data, local e horário, será confirmada aos inscritos por email, e através de cartaz colocado no hall do P2, até cinco dias úteis antes do início do mesmo, ou consultado a página web do GFORM na página referente ao Plano das Soft-Skills.

5. REGISTO DE FREQUÊNCIA

As formações organizadas no âmbito da PSS-UTAD dispõem de uma folha de presenças, onde será efetuado o registo de assiduidade dos participantes. O preenchimento desta folha de registo é obrigatório para os inscritos no PSS-UTAD, sendo esta a forma de controlo de frequência para atribuição do Certificado e das ECTS correspondentes.

No caso do projeto conjunto, durante a avaliação terá que haver um reconhecimento do grupo do envolvimento de todos os elementos no projeto, bem como a presença obrigatória em:

- Apresentação do projeto a realizar - metodologia
- Pitch I ou II

6. RECONHECIMENTO DA CONCLUSÃO

A frequência e obtenção do respetivo certificado pressupõe que os inscritos (formandos), cumpram cumulativamente com os seguintes requisitos:

- Ter presença em pelo menos 8 das 12 ações/formações do Plano;
- Planear, Desenvolverem e Apresentarem uma atividade de Grupo (havendo o reconhecimento do grupo do seu envolvimento – avaliação*).

6.1 Atribuição do Certificado

Serão atribuídos três tipos de certificados:

- Certificado tipo 1 Documento em que refere “... *Concluiu o Plano de Soft-Skills 2019/2020*” e lista total das ações, aos inscritos que cumpram com o estipulado anteriormente e atribuição de 3 ECTS;
- Certificado tipo 2 Documento em que refere “..... *Participou*” atribuído ação a ação, aos inscritos a avulso nas diferentes ações;
- Certificado tipo 3 Documento em que refere “.... *Frequentou*”, aos inscritos no Plano que não cumpram com todos o requisitos para ser atribuído um Certificado do Tipo 1, com a lista das ações que frequentou

No final do período para a realização desta 6ª edição (depois de maio de 2010), verificar-se-á quais os Certificados a serem atribuídos aos participantes.

7. PROGRAMA

O Programa do PSS-UTAD 2019/2020 divide-se em dois tipos de Ações:

* A Avaliação terá por objetivos aferir o grau de envolvimento pessoal no projeto de grupo, bem como quais as competências utilizadas e de que forma a formação contribuiu para reforçar essas competências (entre outros). Além de uma autoavaliação haverá também uma avaliação entre pares.

I. Conjunto de palestras, sendo que as previstas para esta 6ª edição são as seguintes:

- Apresentação - Team bulding;
- Biodanza - Criatividade & adaptabilidade;
- Gestão de equipas, conflitos e liderança;
- Peer-Coaching: Alta Performance de equipas de trabalho;
- Técnicas de relaxamento e gestão do stress;
- Voluntariado - Bolsa de voluntariado da UTAD;
- Inteligência Emocional - Gerir o Stress e Regular as Emoções;
- Práticas de dicção e apresentação;
- Mindfulness;
- Ferramentas da criatividade;
- Bootcamp de competências (cv & entrevista);

II. Projeto conjunto, sendo que as atividades previstas nesta componente são as seguintes:

- Apresentação do projeto a realizar - metodologia
- Projeto – execução
- Pitch I & II

7.1 Calendário das Ações

As atividades que corporizam o Plano poderão ser alteradas, sendo a sua data de realização provisional a seguinte:

MÊS	DI A	TEMA	FORMADOR
outubro	16	APRESENTAÇÃO - TEAM BULDING	GFORM
outubro	30	BIODANZA - CRIATIVIDADE & ADAPTABILIDADE	Luis Alfaro
novembro	13	GESTÃO DE EQUIPAS, CONFLITOS E LIDERANÇA	Ana Paula Monteiro & Alice Margarida Simões
novembro	27	PEER-COACHING: ALTA PERFORMANCE DE EQUIPAS DE TRABALHO	Ricardo Cibrão
dezembro	11	VOLUNTARIADO - BOLSA DE VOLUNTARIADO DA UTAD	Vera Medeiros
janeiro	15	APRESENTAÇÃO DO PROJETO A REALIZAR - METODOLOGIA	GFORM
fevereiro	19	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - GERIR O STRESS E REGULAR AS EMOÇÕES	Paulo Moreira
março	4	PRÁTICAS DE DICÇÃO E APRESENTAÇÃO	Bel Viana
março	11	TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E GESTÃO DO STRESS	Sónia Remondes
março	18	MINDFULNESS	Alexandra Carvalho Araújo
abril	1	FERRAMENTAS DA CRIATIVIDADE	João Calejo
abril	15	BOOTCAMP DE COMPETÊNCIAS (CV & ENTREVISTA) I	Sofia Andrade
maio	13	BOOTCAMP DE COMPETÊNCIAS (CV & ENTREVISTA) II	Sofia Andrade
maio	20	PITCH I	Alunos
maio	27	PITCH II	Alunos
Até 19 de maio de 2020		PROJETO - EXECUÇÃO	Alunos

De forma genérica as atividades decorrerão às quartas-feiras das 14:30 às 17:30, no Auditório junto à Capela da UTAD, salvo indicação em contrário, a qual será previamente comunicado aos inscritos.

7.2 Atividades/Objetivos

Tema	Conteúdos	duração
Apresentação do Programa & Team Building	Apresentação global do projeto e ação de integração e conhecimento mútuo	3 h
Biodanza - Criatividade & Adaptabilidade	Potenciar as competências pessoais, através da identificação e ativação dos recursos inatos. <ul style="list-style-type: none"> o Criatividade na “Construção”. Onde mora a minha criatividade? Só os génios são criativos? Vias de acesso a uma Criatividade construtiva. o Adaptabilidade na “Implementação”. O diálogo possível entre o “meu mundo e o mundo real”. Mecanismos de regulação nas relações tridimensionais: (eu+eu / eu+tu / eu+mundo). <p>Duas poderosas ferramentas para a construção/ implementação do “Caminho/ Projeto/ Carreira (vida)”.</p> <p>1ª Parte - Palestra de introdução. 2ª Parte - Vivência. 3ª Parte - Partilha das experiências vividas.</p>	3 h
Gestão de equipas, conflitos e liderança	Dotar os formandos de competências que lhe possibilitem perceber os fatores fundamentais de uma liderança transformacional, assim como constatar os aspetos evolutivos das equipas e conhecer as competências para uma gestão construtiva de conflitos. <p>Programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características de uma equipa eficaz; - Liderança Transformacional; - Gestão de Conflitos. 	3 h
Peer-coaching: Alta performance de equipas de trabalho	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e autoliderança - Propósito, Valores e Visão: me and the team - Motivação e foco: fall in love with the process - Coaching interpares: together we go far 	3 h
Técnicas de relaxamento e gestão do stress	Alertar os formandos para a importância da gestão do stress e praticar algumas técnicas que possam ajudar na gestão do mesmo	3 h
Voluntariado - Bolsa de voluntariado da UTAD	Competências básicas do Voluntário (expectativas e preparação), a Bolsa de voluntariado da UTAD e como montar um projeto de Voluntariado	3 h
Apresentação do projeto a realizar - Metodologia	Apresentação das principais linhas metodológicas para a preparação do projeto conjunto (temas, recursos, duração e documentação). Tópicos a apresentar no Pitch	3 h
Inteligência Emocional - Gerir o Stress e Regular as Emoções	<ul style="list-style-type: none"> o O que é o Stress e o seu Impacto o Avaliar o Stress o O Modelo Transacional de Stress o Identificar Formas de Lidar com o Stress (Coping) o Avaliar o Estilo de Coping o Os Melhores Estilos de Coping o O Processo da Regulação Emocional o Os Momentos Principais da Regulação Emocional o Estratégias para Regular as Emoções 	3 h
Práticas de dicção e apresentação	<ul style="list-style-type: none"> o Experimentar diferentes sonoridades a partir da ressonância corporal. o Aprender ritmos e articulações vocais. o Localizar a projeção da voz no espaço e as velocidades. o Desenvolver a capacidade de rentabilizar a voz. o Inferir sobre a importância da ortofonia, dicção; o Saber trabalhar a respiração; o Compreender a importância da imagem; o Conhecer e dominar a expressão corporal. 	3 h

Tema	Conteúdos	duração
Mindfulness	A importância da consciência plena, como metodologia de focalização, concentração e relacionamento com os outros. 1. O que é o Mindfulness 2. Evidências e explicação Científica 3. Benefícios da prática 4. Exercício pratico :	3 h
Criatividade	Fatores que influencia a criatividade, Pensamento Lateral, Nível de Criatividade, Ferramentas da Criatividade. - Criatividade vs Inovação - A pessoa Criativa - Técnicas de Criatividade	3 h
Bootcamp de competências (cv & entrevista)	Promover a reflexão sobre a importância de comunicar, da imagem profissional, do desenvolvimento das soft skills e da criatividade no processo de entrada no mercado de trabalho com sucesso. «O mercado procura competências.» - Workshop (1h) - Responder às questões poderosas - Reflexão em conjunto «Prepara-te para uma entrevista de emprego e mostra o teu CV sem medo!» - Workshop - Em grupo treinar as questões poderosas das entrevistas - Simulação de entrevistas	6 h
Projeto - Execução	Projeto a ser realizado durante o 2º semestre em 2020 visa por em prática os conteúdos e conceitos apreendidos durante o Plano (trabalho em equipa, liderança, empatia, comunicação, iniciativa, criatividade, etc.)	40 h
PITCH	Apresentação dos resultados do Projeto Conjunto e avaliação dos grupos	6 h

7.3 Projeto Conjunto

A conclusão deste Plano pressupõe a realização de um Projeto (em grupo) e para tal serão criados grupos com os inscritos (a serem definidos pelo equipa dinamizadora).

O tema/objetivo do projeto será da escolha dos formandos, podendo ser das seguintes tipologias, como sejam:

- o Ação de Voluntariado
- o Organizar uma Talk
- o Organizar um Concurso
- o Organizar uma Ação na Academia (limpeza, comunicação, etc.)
- o Organizar um Espetáculo
- o Outro tema à escolha do Grupo

Para tal, os grupos deverão elaborar um plano sucinto do projeto, executa-lo e documenta-lo (fotos, vídeo, documentos, inquéritos, etc.).

Nos momentos previstos para as apresentações (Pitch I & II), cada grupo terá até 20 minutos para apresentar o seu projeto, respetivos resultados e avaliação.

A participação em todas as fases deste projeto é obrigatória para a obtenção do Certificado de Conclusão.

8. CRONOGRAMA

Este plano foi projetado de forma a realizar-se durante o dia livre estipulado pela UTAD (isto é, quartas-feiras à tarde), podendo, no caso do projeto, ser realizado fora deste período (podendo, no entanto, utilizar os dias em que não há formação para preparar e executar o Projeto Conjunto).

Pese embora possa existir a possibilidade de haver alterações quanto ao calendários das diferentes atividades, de forma previsional é o seguinte o cronograma das atividades

	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.
--	------	------	------	------	------	------	------	------

Formações (dias)	16 & 30	13 & 27	11		19	4 & 11	1 & 15	
Indicação dos Grupos (dia)		27						
Metodologia do Projeto (dia)				15				
Desenvolvimento do Projeto (período)			4					19
Apresentações do Projeto (dias)								20 & 27

9. DIREITOS E DEVERES

Os alunos inscritos no PSS-UTAD tem o direito a:

- Ser notificados por email dos eventos a serem realizados no âmbito do PSS-UTAD;
- Não terem custos para assistir e participar nas ações realizadas na UTAD (excecutoando o valor de inscrição);
- Um Certificado e respetivas ECTS, caso cumpram com os requisitos de atribuição das ECTS;
- Consultar o seu registo de frequência nas ações do PSS-UTAD;

Quanto aos deveres, os alunos inscritos no PSS-UTAD devem:

- Formalizar a sua inscrição através do preenchimento do formulário e pagamento de 25 € (vinte e cinco euros);
- Cumprir os mínimos que estipulam o direito de atribuição do Certificado de Conclusão e ECTS;
- Ter uma atitude positiva e pró-ativa nas ações que venham a ser desenvolvidas;
- Participar nas atividades para as quais se inscrevem.

Os inscritos nas ações avulso, devem:

- Formalizar a sua inscrição, através do preenchimento do formulário próprio e efetuar o pagamento de 10 € (dez euros);
- Terem direito a um certificado de participação;

10. OUTRAS

Este programa poderá ser alterado e/ou reforçado com novas iniciativas ao longo do ano de 2019/2020, sendo estas comunicadas por email aos inscritos no Plano.

Este documento poderá ser revisto, no todo ou em parte, durante a vigência do mesmo.

Todos os trabalhos feitos pelos inscritos no PSS-UTAD poderão ser utilizados para fins de exposição e/ou divulgação.

UTAD setembro de 2019