

## **.: Plano de Soft-skills UTAD | 7ª Edição .:**

Ano letivo 2020/2021

### **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 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 conhecimentos que melhor os ajudem a competir no exigente mercado de trabalho, pelo que assume uma grande importância a existência formalizada de iniciativas de capacitação na área das soft-skills.

Esta iniciativa arrancou com a 1ª edição no ano letivo 2014/2015 e contou ao longo dos últimos 6 anos (anos letivos 2014/2015; 2015/2016; 2016/2017; 2017/2018; 2018/2019 e 2019/202) com uma elevada recetividade e aceitação por parte dos alunos da UTAD, bem como por outros elementos da academia e fora desta, tendo o número de participantes ascendido nestes 6 anos mais de meio milhar.

Na última edição, consequência da Pandemia provocada pela SARSCOVID-19, o Plano idealizado sofreu algumas alterações, essencialmente na reta final, nomeadamente a passagem para o on-line das ações do Plano.

Esta experiência, possibilitou aferir o interesse nas ações on-line, o qual foi muito positivo, pelo que importa colher essa experiência e continua-la nesta nova edição (num ano de ainda alguma incerteza).

As avaliações que são efetuadas em cada ciclo, possibilitam aferir o interesse no Plano assim como recolher *inputs* para o melhorar, bem como constatar o grau de interesse, pelo que será neste ano letivo de 2020/2019 que será realizada a 7ª edição do Plano das soft-skills da UTAD (PSSUTAD7), conduzido numa versão mista (presencial e on-line).

Nesta edição, vamos integrar no PSSUTAD7 ações do Plano Study-Skills, direcionado para alunos do 1ª ano, pelo que se espera que o Plano abre assim a um Público-alvo mais abrangente, do que àqueles a que estava destinado (principalmente alunos em fim de ciclo). Reconhecendo o interesse dos temas abordados neste plano, entendeu-se, como tem vindo a ser feito nas edições anteriores, abrir a participação no plano em ações avulsas à restante academia e elementos externos.

Assim, na continuação das edições anteriores, a 7ª edição do Plano das soft-skills da UTAD será realizado preferencialmente às quartas-feiras durante o presente ano letivo, num regime misto (presencial e on-line)

## **2. OBJETIVOS**

---

O Plano de soft-skills da UTAD (PSSUTAD), visa principalmente propor aos alunos o contato e experiência com o conjunto competências interpessoais, 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 PSSUTAD tem como destinatários principais os alunos inscritos no ano letivo 2020/2021.

Atendendo às limitações impostas pela atual pandemia, as inscrições ficam limitadas ao nº de lugares disponíveis na sala/auditório que será utilizado para as ações presenciais.

Antevendo um grande interesse nas ações on-line, não haverá limite para o nº de inscritos avulso nestas ações.

Havendo disponibilidade de lugares, nas ações presenciais, 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/SELECÇÃO/PROCEDIMENTOS**

---

A inscrição na totalidade, ou parte das ações do Plano de soft-skills está sujeita à inscrição prévia e ao pagamento de um valor de inscrição nas seguintes condições:

- 25€ (vinte e cinco euros) para inscrição na totalidade do Plano para alunos matriculados no ano letivo 2020/2021 na UTAD;
- 30€ (trinta euros) para inscrição na totalidade do Plano para alunos fora da UTAD (não matriculados no ano letivo 2020/2021)
- 20€ (vinte euros) para inscrição dos Mentores da UTAD (devendo para o efeito apresentar declaração que comprove o estatuto)
- 10€ (dez euros) para inscrição avulsa nas várias ações de formação (presenciais e on-line)

A inscrição dá direito ao certificado de participação. Para os inscritos na totalidade do Plano e que cumpram com os requisitos de frequência deste Regulamento, à atribuição do certificado de conclusão e das respetivas ECTS - 2 - (as quais podem ser solicitadas como suplemento ao Diploma de final de Curso).

A Inscrição é formalizada através do preenchimento da ficha de inscrição on-line no link indicado na página do plano em [www.utad.pt/gform/](http://www.utad.pt/gform/)) e envio do Comprovativo de pagamento por e-mail [xazevedo@utad.pt](mailto:xazevedo@utad.pt). O pagamento pode ser efetuado por:

Transferência Bancária – IBAN PT50 0018 000346205068020 22.

A realização das ações/formações do PSSUTAD, data, local e horário, será confirmada aos inscritos por email, 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**

---

Atendendo as duas modalidades em que se realizará a formação (presencial e on-line), o registo de frequência será realizado da seguinte forma:

- Ações presenciais: Será disponibilizada uma folha de presenças, a qual deverá ser assinada pelos participantes no fim de cada ação.
- Ações online: Para averiguar a sua participação, os inscritos deverão manter durante a apresentação as suas câmaras ligadas (e microfone fechado<sup>1</sup>), até ao final da apresentação.

A equipa de gestão do PSSUTAD, manterá um registo atualizado da frequência dos inscritos. Serão estas as formas de averiguar a assiduidade dos participantes e será desta forma que será feito o 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 da Proposta
- Apresentação Final dos Projetos

---

<sup>1</sup> O Microfone poderá ser aberto no caso de quererem colocar alguma questão ao formador.

## 6. RECONHECIMENTO DA CONCLUSÃO

---

A 7ª Edição do Plano das Soft-Skills da UTAD organiza-se da seguinte forma:

- 4 Ações de Grupo (apresentação e projetos de grupo)
- 5 Ações de formação presencial
- 4 Ações online
- 1 Projeto de grupo

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

- Ter presença em pelo menos 7 das 9 ações (presenciais e on-line)
- Participarem em 3 das Ações de Grupo (sendo uma, obrigatoriamente, a Apresentação Final dos Projetos);
- Participarem no Planeamento, Desenvolvimento e Apresentação do Projeto de Grupo (havendo o reconhecimento do grupo do seu envolvimento – avaliação<sup>2</sup>).

### 6.1 Atribuição do Certificado

Serão atribuídos três tipos de certificados:

Certificado tipo 1 Documento em que refere “... *Concluiu o Plano de Soft-Skills 2020/2021*” 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 os requisitos para ser atribuído um Certificado do Tipo 1, com a lista das ações que frequentou.

No final do período para a realização desta 7ª edição (depois de maio de 2021), verificar-se-á quais os Certificados a serem atribuídos aos participantes.

---

<sup>2</sup> 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.

## 7. PROGRAMA

O Programa da 7ª Edição do Plano das Soft-Skills 2020/2021 divide-se em dois tipos de Ações:

- I. Conjunto de palestras, presencias e on-line, sendo que as previstas para esta 7ª edição são as seguintes:
  - Apresentação do PSSUTAD7
  - Gestão do tempo;
  - Teletrabalho - desafios & competências;
  - A Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável;
  - Alimentação sustentável e desperdício alimentar;
  - Inteligência emocional aplicada;
  - Gestão do stress e ansiedade;
  - Coaching para motivação e foco;
  - Gestão de equipas, conflitos e liderança;
  - Mostra o teu CV sem medo e preparar-te para uma entrevista de emprego à distância
  
- II. Projeto conjunto, sendo que as atividades previstas nesta componente são as seguintes:
  - Apresentação da proposta
  - Apresentação final dos projetos
  - Projeto conjunto

### 7.1 Calendário das Ações

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

mês	dia	TEMA	FORMADOR	Forma
outubro	28	APRESENTAÇÃO DO PSSUTAD7	Alexandra Mascarenhas & João Calejo	Misto
novembro	11	GESTÃO DO TEMPO	José Paulo Cerdeira Cleto Cravino	Presencial
novembro	25	TELETRABALHO - DESAFIOS & COMPETÊNCIAS	Victor Carneiro	Online
dezembro	2	A AGENDA 2030 PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL	Jorge Azevedo	Presencial
dezembro	16	ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL E DESPERDÍCIO ALIMENTAR	Margarida Liz	Presencial
janeiro	13	APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA PROJETO	Alexandra Mascarenhas & João Calejo	Misto
janeiro	27	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL APLICADA	Paulo Moreira	Online
março	3	GESTÃO DO STRESS E ANSIEDADE	Carlos Daniel Ferreira	Presencial

março	17	COACHING PARA MOTIVAÇÃO E FOCO	Ricardo Cibrão	Online
abril	7	APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA	GRUPOS	Mista
abril	21	GESTÃO DE EQUIPAS, CONFLITOS E LIDERANÇA	Ana Paula Monteiro & Alice Margarida Simões	Presencial
maio	19	MOSTRA O TEU CV SEM MEDO E PREPARAR-TE PARA UMA ENTREVISTA DE EMPREGO À DISTÂNCIA	Sofia Andrade	Online
junho	16	APRESENTAÇÃO FINAL DOS PROJETOS	GRUPOS	Mista
		PROJETO CONJUNTO	ALUNOS	

De forma genérica as atividades decorrerão às quartas-feiras às 16:00, tanto as ações presenciais com as online, com duração de 120 a 90 minutos.

O Local das ações presenciais será comunicado aos inscritos antecipadamente.

## 7.2 Atividades/Objetivos

TEMA	CONTEÚDO
Apresentação do PSSUTAD7	Apresentação global, Perguntas & Respostas aos participantes. Avaliação do grau de conhecimento das Soft-Skills.
Gestão do tempo	Os múltiplos afazeres podem provocar alguma dissonância na gestão das atividades do dia-a-dia. Esta ação pretende proporcionar aos estudantes uma breve panorâmica global sobre gestão do tempo e apresentar ferramentas para os ajudar neste processo (recorrendo a várias aplicações informáticas)
Teletrabalho - desafios & competências	<p>O teletrabalho é hoje e será uma grande tendência para o futuro. Compreender como funciona esta nova modalidade e os seus requisitos é crucial para oferecer flexibilidade aos colaboradores, sem comprometer a produtividade de uma empresa. Não obstante, as implicações que o teletrabalho acarreta para o individuo, enquanto pessoa, quer na gestão do tempo quer, no que respeita à sua saúde mental. Manter hábitos e rotinas é hoje, também, um fator determinante para o bem-estar psicossocial.</p> <p>A tecnologia impacta de forma significativa o nosso ambiente de trabalho, proporcionando novas ferramentas e criando, também, novas profissões. Mas, igualmente importante, é o que nos permite, o teletrabalho mais do que uma tendência é uma forma de trabalho!</p> <p>Qual é o cenário do teletrabalho em Portugal e no mundo? Qual a legislação referente ao teletrabalho? Quais as diferenças entre trabalho em casa e teletrabalho? Quais são os pontos mais importantes do teletrabalho? Quais as formas de trabalho à distância que estão em alta?</p>
A Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável	A agenda de desenvolvimento global definida numa Cimeira das Nações Unidas considerou 17 objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) e 169 metas a implementar cobrindo preocupações sociais, económicas e ambientais em todo o mundo. A pandemia COVID-19 teve um forte impacto, maioritariamente negativo nos ODS. Os formandos serão desafiados a analisar esses impactos de um modo participativo e dinâmico.
Alimentação sustentável e desperdício alimentar	O desperdício alimentar é um problema crescente na sociedade atual, apresentando implicações a diferentes níveis – económico, ambiental, social, nutricional. Adicionalmente, o desperdício alimentar encontra-se diretamente associado com a sustentabilidade e a sua redução será determinante para garantir os direitos do homem e satisfazer as

	<p>necessidades, sem causar danos irreversíveis no ecossistema e sem comprometer o futuro das gerações.</p> <p>A redução do desperdício de alimentos é também uma prioridade enquadrada nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e Agenda 2030.</p> <p>Neste sentido, e enquanto intervenientes da cadeia de abastecimento alimentar, a capacitação dos estudantes universitários é necessária para minimização do desperdício alimentar no quotidiano.</p> <p>Conceitos básicos: desperdício alimentar; cadeia de abastecimento alimentar; alimentação sustentável e adequada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Causas do desperdício alimentar ao nível do consumidor.</li> <li>• Estratégias práticas para a redução do desperdício alimentar nos domicílios.</li> <li>• Reaproveitamento integral dos alimentos. Dicas e preparação de refeições.</li> <li>• Reutilização de sobras. Dicas, recomendações e preparação de refeições.</li> </ul>
Apresentação da metodologia projeto	Apresentação dos objetivos e da metodologia para a realização do projeto conjunto. As tipologias de projetos a realizar. A recolha de evidências e a preparação das apresentações. Formação dos Grupos
Inteligência emocional aplicada	<p>I. IDENTIFICAR EMOÇÕES</p> <p>As emoções influenciam a nossa perceção, julgamento e tomada decisão. Neste ponto vamos aprender a identificar as nossas emoções de forma a ganharmos consciência sobre esta influência,</p> <p>II. UTILIZAR EMOÇÕES</p> <p>As emoções servem um propósito e cada tipo de emoção ajuda-nos a atingir objetivos diferentes. Neste ponto vamos entender como utilizar as emoções a nosso favor, consoante o nosso objetivo.</p>
Gestão do stress e ansiedade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conhecer a relação entre contexto Universitária e o stress/ansiedade;</li> <li>• Abordar os conceitos de stress e ansiedade;</li> <li>• Promover estratégias para lidar com o stress e ansiedade na vivência universitária;</li> <li>• Promover estratégias para lidar com o stress e ansiedade às avaliações;</li> <li>• Promover estratégias para lidar com o stress e ansiedade às apresentações em público.</li> </ul>
Coaching para motivação e foco	<p>Atendendo às exigências do mundo atual, encontrar novas formas de atuar e de nos relacionarmos para mantermos ou melhorarmos os resultados que tivemos até hoje não é uma opção: é uma obrigação! Esta tarefa depende em grande medida de cada um de nós e daquilo que estamos dispostos a fazer.</p> <p>Através do Coaching esta ação visa proporcionar aos participantes uma reflexão prática sobre o funcionamento e impacto da nossa motivação e do nosso foco nos desafios que vivemos na atualidade!</p>
Apresentação da proposta	Apresentação dos Grupos da proposta de projeto que se propõem realizar (segundo metodologia definida)
Gestão de equipas, conflitos e liderança	<p>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> <p>Programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de uma equipa eficaz;</li> <li>• Liderança Transformacional;</li> <li>• Gestão de Conflitos.</li> </ul>
Mostra o teu cv sem medo e preparar-te para uma entrevista de emprego à distância	<p>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.</p> <p>1a. Parte: Workshop</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dicas, estratégias</li> <li>• Modelo STAR</li> </ul> <p>2a Parte: Jogo interativo (20 min)</p>



---

Apresentação final dos  
projetos

Apresentação dos resultados do Projeto Conjunto e avaliação dos  
grupos

---

### **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.

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

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

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

Num primeiro momento, previsionalmente a 7 de abril de 2021, os grupos dispõem de 10 minutos para a apresentarem a sua proposta, em sessão, aos restantes participantes.

Depois de realizada a ação/projeto, os grupos têm o dia 16 de junho para apresentar os resultados e evidências (até 10 minutos por grupo).

## 8. CRONOGRAMA

Este plano foi projetado de forma a realizar-se durante o dia livre estipulado pela UTAD (isto é, quartas-feiras à tarde depois das 16:00h).

Por questões de imprevisibilidade, as datas e forma das ações poderão ser alteradas, sendo para o efeito avisados destas alterações.

O projeto conjunto poderá ser realizado quando os participantes o assim entenderem. Como referimos, pese embora possa existir a possibilidade de haver alterações quanto ao calendário das diferentes atividades, de forma previsional o cronograma das atividades é o seguinte.

	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.
Formações (dias)		11 & 25	2 & 16	27		3 & 17	21	19	
Apresentação Equipa técnica	28			13					
Apresentação dos Grupos							7		16
Desenvolvimento do Projeto (período)				[12					15]

## 9. DIREITOS E DEVERES

Os alunos inscritos no PSSUTAD tem o direito a:

- Ser notificados por email dos eventos a serem realizados no âmbito do PSSUTAD;
- Não terem custos para assistir e participar nas ações realizadas na UTAD (excetuando 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 PSSUTAD;

Quanto aos deveres, os alunos inscritos no PSSUTAD devem:

- Formalizar a sua inscrição através do preenchimento do formulário e pagamento do respetivo valor;
- 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 correspondente;
- 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 2020/2021, 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 PSSUTAD poderão ser utilizados para fins de exposição e/ou divulgação.

Só as atividades realizadas dentro do Campus ou no âmbito da Bolsa de Voluntariado da UTAD estão cobertas pelo seguro da UTAD.

Nas ações online, os alunos deverão manter as câmaras sempre ligadas

UTAD outubro de 2020