

# DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL



**FORMAÇÃO**

[yellowscire.pt](http://yellowscire.pt)

## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL

Em 2026, o desenvolvimento profissional deixou de ser linear. As carreiras são não-lineares, os ciclos de aprendizagem são contínuos, e a Inteligência Artificial tornou-se um copiloto cognitivo inevitável. Neste contexto, o verdadeiro diferencial profissional não é apenas saber usar ferramentas, mas saber aprender, decidir e posicionar-se com consciência emocional e estratégica.

Este programa integra três dimensões essenciais:

1. Aprendizagem contínua suportada por IA
2. Inteligência emocional e resiliência em contextos de mudança
3. Gestão estratégica de carreira, capitais e marca pessoal

A formação é prática, reflexiva e aplicável, orientada para ajudar os participantes a alinhar identidade, competências, emoções e tecnologia num plano de desenvolvimento sustentável e realista.

### DESTINATÁRIOS:

**Profissionais em Início de Carreira:** Que necessitam de estruturar hábitos de aprendizagem, foco e progressão num mercado instável.

**Gestores, Mentores e Orientadores de Equipas:** Que apoiam talentos em crescimento e precisam de modelos claros para desenvolvimento humano e profissional.

**Profissionais em Transição, Reposicionamento ou Crise de Identidade:** Que procuram redefinir prioridades, sentido de carreira e proposta de valor pessoal.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

No final do programa, os participantes serão capazes de:

- ✓ Desenvolver **hábitos de aprendizagem contínua** com apoio consciente da IA;
- ✓ Construir um **sistema pessoal de gestão de conhecimento (PKM)** adaptado à sua realidade;
- ✓ Avaliar **pontos fortes, limites e riscos** do uso de IA no trabalho;
- ✓ Reconhecer emoções, gerir stress e responder de forma adaptativa à mudança;
- ✓ Aplicar os **quatro capitais de Bourdieu** como alavancas de carreira;
- ✓ Estruturar decisões de carreira com base em identidade, competências e contexto;
- ✓ Reforçar marca pessoal e reputação profissional de forma ética e estratégica;
- ✓ Consolidar um **plano de desenvolvimento e carreira em uma página**.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

### Módulo 1 - Aprender a Aprender no Mundo da IA (2 Horas)

#### Valor para os Participantes

Desenvolve autonomia intelectual e capacidade de aprendizagem contínua, usando IA como suporte e não como substituto.

#### Tópico 1.1 - O Novo Paradigma da Aprendizagem Profissional

- Aprendizagem contínua vs. formação pontual
- IA como amplificador cognitivo e risco de dependência

**Atividade:** Poll interativo e reflexão guiada sobre hábitos atuais de aprendizagem

#### Tópico 1.2 - Personal Knowledge Management (PKM) com IA

- Organização de conhecimento, memória externa e pensamento crítico
- Integração prática de IA em sistemas pessoais de notas

**Atividade:** Criação de um mini-sistema de PKM adaptado ao participante

#### Ferramentas-Chave

- Sistemas de PKM digitais
- IA conversacional e motores de síntese
- Mapas mentais e estruturas de conhecimento

## Módulo 2 - Aprender a Aprender no Mundo da IA (2 Horas)

### Valor para os Participantes

Reforça estabilidade emocional, autoconsciência e capacidade de adaptação em contextos de pressão e incerteza.

#### Tópico 2.1 - Inteligência Emocional no Trabalho Atual

- Autoconsciência, autorregulação e empatia em ambientes digitais
- Emoções como dados para decisão

**Atividade:** Autoavaliação emocional e partilha estruturada em pares

#### Tópico 2.2 - Resiliência, Stress e Tecnologia como Apoio

- Burnout, sobrecarga cognitiva e limites da produtividade
- Uso consciente de ferramentas digitais para bem-estar

**Atividade:** Demonstração prática de ferramentas de monitorização e reflexão

#### Ferramentas-Chave

- Modelo de Inteligência Emocional
- Exercícios de reflexão e mindfulness
- Ferramentas digitais de autoconsciência

## Módulo 3 - Carreira e Capitais Profissionais (2 Horas)

### Valor para os Participantes

Ajuda a transformar carreira de um percurso reativo para uma estratégia consciente de posicionamento.

#### Tópico 3.1 - Diagnóstico da Situação Profissional Atual

- Identificação de padrões, bloqueios e oportunidades
- Leitura do contexto e do próprio posicionamento

**Atividade:** Exercício individual de diagnóstico de carreira

#### Tópico 3.2 - Os 4 Capitais como Estratégia de Evolução

- Capital económico, cultural, social e simbólico
- Como investir e equilibrar capitais ao longo do tempo

**Atividade:** Workshop para desenhar plano de fortalecimento dos capitais

#### Ferramentas-Chave

- Modelo dos 4 Capitais
- Mapas de carreira
- Ferramentas de autoavaliação profissional

## Módulo 4 - Planeamento de Futuro, Marca Pessoal e IA (2 Horas)

### Valor para os Participantes

Permite estruturar visão de futuro realista, reforçar reputação e usar IA de forma estratégica e ética.

#### Tópico 4.1 - Planeamento Estratégico de Carreira

- Milestones, ciclos de vida profissional e redes de apoio
- Decisões de curto, médio e longo prazo

**Atividade:** Exercício colaborativo de planeamento e networking estratégico

#### Tópico 4.2 - Marca Pessoal, Reputação e IA

- Marca pessoal como coerência entre identidade e ação
- IA como apoio à visibilidade, não como máscara

**Atividade:** Desenvolvimento de um plano em uma página integrando carreira, capitais e uso consciente da IA

#### Ferramentas-Chave

- Canvas de Marca Pessoal
- Ferramentas de IA para reputação digital
- Análise de forças e limitações das IAs no trabalho
- Plano de Carreira em Uma Página

**DURAÇÃO TOTAL:** 8 Horas (4 Módulos x 2 Horas)

**FORMATO:** Adaptável a presencial, online ou híbrido



**CONTACTE-NOS**



Pólo Tecnológico de Lisboa  
Edifício Empresarial 3  
1600-546 Lisboa



info@yellowscire.pt



+351 217 101 600



www.yellowscire.pt



# DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL



## FORMAÇÃO

[yellowscire.pt](http://yellowscire.pt)