

INSPIRING  
FUTURE



# WORKSHOPS INSPIRING FUTURE

CATÁLOGO DE ATIVIDADES

Através das várias atividades e projetos da Associação, pretendemos atuar nos 3 pilares fundamentais do percurso académico/profissional dos jovens: Ensino Secundário, Ensino Superior e Mercado de Trabalho. Ao aproximar estas realidades, de modo a que os jovens possam proativa e conscientemente pensar no seu futuro, pretendemos maximizar as suas capacidades e competências com a sua entrada no mercado de trabalho de forma segura, confiante e realizada.

Neste sentido, podemos posicionar as nossas atividades enquanto auxiliares da criação de emprego e crescimento de economia a longo prazo, partindo de um trabalho a montante que ocorre nos momentos decisivos de tomada de decisão dos futuros profissionais.



## PROJETOS



HIGHER EDUCATION  
HIGHER COMMUNICATION  
CONFERENCE 2015

INSPIRING  
CAREER CAMP



## O PROJETO INSPIRING FUTURE

Nos últimos três anos letivos, o projeto Inspiring Future percorreu centenas de escolas secundárias (públicas e privadas) por todo o território nacional. Consistindo num **novo modelo de feiras de orientação profissional**, em formato de roadshow onde cada escola recebe o projeto por um dia. Esta feira é inovadora porque pretende oferecer informação sobre o Ensino Superior, tanto através do esclarecimento do processo de candidatura ao Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior, mas também contando com a presença das Instituições de Ensino Superior. Desenvolve ainda outras competências que dão apoio na tomada de decisão, na preparação para o mercado de trabalho e na gestão de carreira.



- FRESHBIZ

- 365 FORMAS DE TE FAZERES À VIDA

- 'TÁS CURIOSO?

- COMUNICAR... COM ESTILO

- O QUE É QUE ME DÁS EM TROCA?

- SE PUDESSE VENDIA A MINHA MÃE!

- OPA, NÃO ME CHATEIES!

- WHO'S THE BOSS?

- ACESSO AO ENSINO SUPERIOR - CIENTÍFICO - HUMANÍSTICOS

- ACESSO AO ENSINO SUPERIOR - CURSOS PROFISSIONAIS

- A MELHOR DECISÃO É A TUA 9º ANO

- A MELHOR DECISÃO É A TUA 12º ANO

- COMO SOBREVIVER DE SALTO ALTO E GRAVATA?

## FRESHBIZ

### DESCRIÇÃO:

O workshop “FreshBiz” vai ajudar-te a desenvolveres as tuas competências de empreendedorismo através de um jogo de tabuleiro altamente dinâmico. Podes criar negócios, jogar na bolsa, ir ao casino, fazer parcerias ou até mesmo “roubar” dinheiro aos outros jogadores. Vais perceber de que forma estás habituado a olhar para os problemas na tua vida, quais são os recursos que achas que estão disponíveis e de que forma podes começar a converter as tuas ideias em realidade.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. O JARRO DE VIDRO

Aprende o que são crenças limitadoras e de que forma elas nos impedem de ver novas soluções.

#### 2. FRESHBIZ

Joga durante 90 minutos.

#### 3. PARTE O JARRO

Percebe o paralelismo entre a forma como jogaste e a forma como vives a tua vida. O que vais fazer de diferente?

### KEYWORDS:

EMPREENDEDORISMO, TRABALHO EM EQUIPA

### DURAÇÃO:

4 horas

## 365 FORMAS DE TE FAZERES À VIDA

### DESCRIÇÃO:

Andas parado à espera que as coisas te apareçam feitas? A crise e o clima nacional deixam-te em baixo? Deixa-te disso e vem aprender o que é fazeres-te à vida! Este workshop tem como objetivo despertar a tua atitude proativa e empreendedora, levando-te a pensar “fora da caixa”.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. COMO TE QUERES FAZER À VIDA?

Há um ponto de partida que é assumir se queremos avançar com a nossa vida à séria. Nós explicamos como!

#### 2. MUDA AS LENTES

Percebe que ser proativo tem tudo a ver com a mudança de foco.

#### 3. EXERCITA

Vais aprender como se dá o salto de proatividade para empreendedorismo ao acrescentar valor.

### KEYWORDS:

EMPREENDEDORISMO, PROATIVIDADE, ADAPTABILIDADE

### DURAÇÃO:

1,5 horas

## 'TÁS CURIOSO?

### DESCRIÇÃO:

O workshop “Tás Curioso?” vai ajudar-te a utilizares a tua curiosidade para desenvolveres competências de Job Crafting. Vais aprender como utilizares os teus interesses e motivações intrínsecas para identificares os aspetos críticos para te sentires motivado com aquilo que fazes. A ideia é utilizares a tua curiosidade para moldares o teu trabalho e as tuas tarefas da forma que te traz mais satisfação pessoal e profissional, seja no presente ou no futuro.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. BINGO

Perceberes porque a nossa curiosidade natural vai desaparecendo no mundo do trabalho.

#### 2. CURIOSIDADE E WORK-LIFE BALANCE

Porque é que a curiosidade é importante para as nossas vidas? A ciência diz-te porquê.

#### 3. O INDIANA JONES É QUE SABIA!

Compreenderes o conceito de Job Crafting e como utilizares a curiosidade para criares um trabalho mais satisfatório.

**KEYWORDS:** JOB CRAFTING,  
MOTIVAÇÃO, CURIOSIDADE

### DURAÇÃO:

2 horas

## COMUNICAR... COM ESTILO

### DESCRIÇÃO:

O workshop “Comunicar... com Estilo” vai ajudar-te a compreenderes que comunicar é acima de tudo adaptares-te ao outro. Vais aprender quais são os estilos de comunicação que existem e desenvolveres *soft skills* para te adaptares às expectativas de cada um e tornares-te um comunicador top.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. “REGRA DE OURO” DA COMUNICAÇÃO

Definir “comunicação” e as barreiras à comunicação.

#### 2. OS ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

Os 4 estilos de Comunicação e descobrires o teu.

#### 3. COMUNICAR... “COM ESTILO”

Aprender a ser versátil para te adaptares às expectativas de cada estilo.

### KEYWORDS:

COMUNICAÇÃO, ADAPTAÇÃO

### DURAÇÃO:

2 horas

## O QUE É QUE ME DÁS EM TROCA?

### DESCRIÇÃO:

Negociar faz parte da vida. Seja na escola, no trabalho, numas férias com amigos ou até com o/a namorado/a e é importante sabermos quando ceder ou quando insistir. No workshop "O que é que me dás em troca?" vamos ajudar-te a perceber os princípios básicos de uma negociação e a trabalhares competências que te ajudem a maximizar as negociações da vida de uma forma saudável.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. ISTO NÃO É UMA COMPETIÇÃO

Nem tudo é esgrima. Aprende os princípios de uma negociação feita a duas partes.

#### 2. PÕE FERMENTO NA FARINHA

Técnicas de negociação que aumentam a "tarte" em vez de a dividir.

#### 3. É COMO UM LEGO

Aprende a "montar as peças" todas para que o resultado satisfaça o maior número de interesses de ambas as partes.

### KEYWORDS:

NEGOCIAÇÃO

### DURAÇÃO:

4 horas

## SE PUDESSE VENDIA A MINHA MÃE!

### DESCRIÇÃO:

Todos nós vendemos alguma coisa todos os dias: produtos, serviços, ideias, imagem. Sempre que estamos a tentar convencer alguém de alguma coisa, estamos a "vender". O workshop "Se pudesse vendia a minha mãe!" vai ajudar-te a compreenderes as etapas essenciais de qualquer processo de venda e a desenvolveres as tuas *selling skills* para te tornares mais convincente e eficaz no teu futuro profissional.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. POSSO VENDER A MINHA MÃE

Percebe quais são as principais barreiras a uma venda.

#### 2. É COMO O ANO, TEM 4 ESTAÇÕES

As 4 barreiras e as 4 competências chave num processo de venda.

#### 3. VENDE-TE A TÍ!

Aprende a utilizar as tuas *selling skills* para te saberes "vender" ao mercado de trabalho.

### KEYWORDS:

VENDAS, MARKETING PESSOAL

### DURAÇÃO:

2 horas

## OPA, NÃO ME CHATEIES!

### DESCRIÇÃO:

Chatearmo-nos é normal mas fazê-lo da forma certa é que já não é nada fácil. Neste workshop vais perceber o que é ser inteligente com as nossas emoções. Para isso, vamos identificar os principais fatores que podem ajudar ao desenvolvimento de uma inteligência emocional que traz muitas vantagens para a tua vida pessoal e profissional.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. OS CHORAMINGAS

Vais conseguir perceber exatamente o que é e para que serve a inteligência emocional.

#### 2. O JOGO DAS EMOÇÕES

Afinal existem regras e estratégias. Vais perceber quais!

#### 3. CHATEAR-ME MAS COM ESTILO

Aqui vais trabalhar à séria para identificar onde tens que aplicar estas regras para alcançares maior produtividade nas tuas relações.

### KEYWORDS:

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, GESTÃO DE CONFLITOS, AUTOGESTÃO

### DURAÇÃO:

2 horas

## WHO'S THE BOSS?

### DESCRIÇÃO:

Às vezes não percebemos muito bem o que é liderar e mandar. Também nos revoltamos contra a liderança ou toda a gente nos diz que fomos feitos para liderar. Mas afinal o que é ser líder? Com este workshop queremos mostrar-te o que implica liderar, tendo em conta a maturidade e o poder.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. CRESCER E APARECER

Liderar não é tratar todos como um rebanho. Vais ver qual a importância da maturidade.

#### 2. TIPOS DE LÍDER

Vais aprender quais são os tipos de liderança e quais são os fatores que os influenciam.

#### 3. LIDERAR NÃO É PARA QUEM MANDAR

Esta é a parte difícil: como é que se lidera ou compreende a liderança consoante a maturidade que se tem. Confuso? Nós descomplicamos!

### KEYWORDS:

LIDERANÇA, GESTÃO DE EQUIPAS, COMUNICAÇÃO

### DURAÇÃO:

4 horas

## ACESSO AO ENSINO SUPERIOR CIENTÍFICO-HUMANÍSTICO

### DESCRIÇÃO:

Se és aluno de 12º ano dos cursos científico-humanístico, já sabes que vais estar o ano inteiro alerta para as questões do acesso ao ensino superior. Com a nossa experiência brutal em Gabinetes de Acesso ao Ensino Superior, nós explicamos com uma linguagem simples e dinâmica como sobreviver com sucesso ao processo de candidatura,

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. OPÇÕES E CAMINHOS

Quem não sabe para onde vai qualquer caminho serve. Percebe o panorama geral e que hipóteses tens.

#### 2. OS EXAMES, AS MÉDIAS E AS FASES

Parece complicado mas percebendo a lógica vais tirar o melhor partido para definir a tua estratégia.

#### 3. EU SOU O PRINCIPAL PLAYER

Joga com toda a informação e prepara a decisão final.

### KEYWORDS:

ACESSO AO ENSINO SUPERIOR,  
CANDIDATURA,  
CIENTÍFICO-HUMANÍSTICO

### DURAÇÃO:

1,5 horas

## ACESSO AO ENSINO SUPERIOR ENSINO PROFISSIONAL

### DESCRIÇÃO:

Entrar no ensino superior parece um bicho de sete cabeças com detalhes intermináveis! Mas não precisa ser assim! Aproveitando a nossa experiência, vamos explicar-te como funciona o processo de candidatura ao ensino superior se és aluno de um curso profissional. Não percas a oportunidade de saber quais as tuas opções e quais são as regras do jogo!

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. OPÇÕES E CAMINHOS

Quem não sabe para onde vai qualquer caminho serve. Percebe o panorama geral e que hipóteses tens.

#### 2. OS EXAMES, AS MÉDIAS E AS FASES

Parece complicado mas percebendo a lógica vais tirar o melhor partido para definir a tua estratégia.

#### 3. EU SOU O PRINCIPAL PLAYER

Joga com toda a informação e prepara a decisão final.

### KEYWORDS:

ACESSO AO ENSINO SUPERIOR,  
CANDIDATURA,  
PROFISSIONAIS

### DURAÇÃO:

1,5 horas

## A MELHOR DECISÃO É A TUA 9º ANO

### DESCRIÇÃO:

Não sei qual a próxima série que vou ver e tenho já que pensar no que vou fazer a seguir ao 9º ano? Nós sabemos que pode ser difícil e ainda por cima quando as opções são cada vez mais. Neste workshop queremos explicar-te no que podes optar a seguir, o que tens que fazer para lá chegar, de forma a tomares a decisão mais de acordo com os teus interesses e consciente do quão flexível terás que ser.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. O SEGREDO

É como um jogo onde o pensamento estratégico é essencial e isto significa tanto controlo como flexibilidade.

#### 2. AS 4 PEÇAS DO PUZZLE

Percebe o que precisas ter em conta numa tomada de decisão. Aqui vais trabalhar a sério!

#### 3. E AGORA?

Este é o momento de juntar tudo o que aprendeste até agora e definir como pôr em prática. Nós ajudamos!

### KEYWORDS:

TOMADA DE DECISÃO, PENSAMENTO ESTRATÉGICO

### DURAÇÃO:

1,5 horas

## A MELHOR DECISÃO É A TUA 12º ANO

### DESCRIÇÃO:

Tomamos decisões todos os dias, mas existem umas mais complicadas que outras: o que vou fazer a seguir ao secundário? Será que estou a escolher bem? Este workshop irá levar-te a refletir nos aspetos mais importantes de uma tomada de decisão consciente após o ensino secundário.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. O SEGREDO

É como um jogo onde o pensamento estratégico é essencial e isto significa tanto controlo como flexibilidade.

#### 2. AS 4 PEÇAS DO PUZZLE

Percebe o que precisas ter em conta numa tomada de decisão. Aqui vais trabalhar a sério!

#### 3. E AGORA?

Este é o momento de juntar tudo o que aprendeste até agora e definir como pôr em prática. Nós ajudamos!

### KEYWORDS:

TOMADA DE DECISÃO, PENSAMENTO ESTRATÉGICO

### DURAÇÃO:

1,5 horas

## COMO SOBREVIVER DE SALTO ALTO E GRAVATA?

### DESCRIÇÃO:

O mercado de trabalho é daquelas coisas difíceis de entender, principalmente porque está sempre a mudar. Então, antes de o entender, é preciso perceber o que nós queremos dele. Neste workshop vais perceber como se faz uma preparação pessoal para enfrentar o mercado de trabalho, tendo em conta a forma como queres viver.

### O QUE VAMOS FALAR:

#### 1. QUEM É QUE EU QUERO IMPRESSIONAR?

Começar e gerir uma carreira sem objetivos é como andar de olhos vendados.

#### 2. COMO VOU IMPRESSIONAR?

No meio de tanta gente, como é que vais conseguir sobressair e fazer valer o melhor que há em ti?

#### 3. COMO DEITAR TUDO A PERDER?

Entende quais são as atitudes a evitar.

### KEYWORDS:

MERCADO DE TRABALHO,  
PROATIVIDADE

### DURAÇÃO:

1,5 horas

FIGAMOS DISPONÍVEIS PARA QUALQUER QUESTÃO

### PARA ORÇAMENTO E MARCAÇÃO DE ATIVIDADES NA SUA ESCOLA:

JOÃO ALMEIDA: Projeto Inspiring Future - Centro e Sul  
joao@inspiring.pt | 917 436 853

BERNARDO FERNANDES: Projeto Inspiring Future - Norte  
bernardo@inspiring.pt | 912 204 563

EDUARDO FILHO: Presidente da Associação Inspirar o Futuro  
eduardo@inspiring.pt | 966 539 819

VEJA MAIS EM:  
[WWW.FACEBOOK.COM/UFUTURE](http://WWW.FACEBOOK.COM/UFUTURE)

# OBRIGADO!