



O curso destina-se especialmente a adultos com mais de 45 anos, centrando-se nas competências e capacidades mais importantes para o mercado de trabalho atual, contribuindo para uma força de trabalho mais adaptada e resiliente.

MÓDULO  
**CRESCER COM OS OUTROS**

Liderança  
Comunicação  
Escuta ativa  
Trabalho em equipa  
Cooperação  
Interação com os outros  
Inteligência emocional  
Competências sociais

01

MÓDULO  
**RESILIÊNCIA**

Flexibilidade  
Adaptação  
Gestão da mudança

02

MÓDULO  
**ORGANIZAR-SE**

Gestão do tempo  
Planeamento e equilíbrio entre vida profissional e pessoal

03

MÓDULO  
**PENSAMENTO CRÍTICO E INOVADOR**

Resolução de problemas  
Criatividade  
Inovação  
Pensamento crítico  
Proatividade e iniciativa

04

MÓDULO  
**APRENDER A APRENDER**

Aprender a aprender  
Vantagens de melhorar as competências TIC/digitais  
Competências linguísticas: Vantagens de aprender novas línguas  
Comunicação oral e escrita

05



**GRUPOS - ALVO**

Adultos com mais de 45 anos  
Organizações, especialmente PME  
Prestadores de serviços que procuram melhorar as suas ofertas educativas  
Associações profissionais, centros de investigação, agências regionais e associações setoriais  
Stakeholders, responsáveis políticos e decisores  
Associações de adultos e centros ligados à inovação  
empresas de consultoria  
Entidades de ensino e formação profissional"



Cofinanciado pela  
União Europeia