

COREOGRAFIA EMPRESARIAL (Team Building através do Trabalho Coreográfico).

Dia de Realização: 12 de Março de 2010.

Duração: 3 horas

Horário: Pós-Laboral – das 19h00 às 23h00

Local de Realização: CFE – Centro de Formação Empresarial – Rua do Passeio Alegre, 20 – 4150-570 Porto.

(Edifício branco em frente ao Restaurante Portugália)

Objectivos:

- Estimular a criatividade da equipa, de forma a aumentar o seu desempenho profissional, explorando o lado emotivo e sensorial com recurso à comunicação não verbal, à comunicação corporal e ao trabalho coreográfico.
- Desenvolver as relações interpessoais e melhorar comunicação entre os intervenientes no processo;
- Melhorar a capacidade de decisão, organização e de motivação e de liderança;
- Fomentar o espírito de colaboração e entre-ajuda.
- Utilizar as ferramentas adequadas para o desenvolvimento de competências individuais e de equipa, com vista à rentabilização dos recursos e à optimização do desempenho.

Destinatários:

- Público em Geral;
- Todas as Pessoas que pretendam estimular o trabalho em equipa nas organizações reconhecendo a sua importância para o desenvolvimento organizacional através da Utilização de ferramentas adequadas para o desenvolvimento de competências individuais e de equipa com o objectivo de aumentar o desempenho profissional.

Conteúdos:

AUTOCONHECIMENTO, CONSCIÊNCIA CORPORAL, VALORIZAÇÃO DO EU. Técnicas para o aumento da habilidade de auto expressão e compreensão da linguagem corporal. Exercícios ritmados para construir uma consciência do corpo e do ritmo de cada um. **CRIATIVIDADE, LIBERDADE DE EXPRESSÃO, INTERACÇÃO, SOCIABILIDADE.** Movimento livre (individual e colectivo) variáveis de criatividade coreográfica com origem nos participantes. Divisão dos participantes em subgrupos. Trabalho desenvolvido na linha de exploração e improvisação de movimentos e sugestões para coreografia (coreografias sugeridas pelos alunos). **TRABALHO DE GRUPO (Dar, receber, ajudar, entregar...), CONCENTRAÇÃO, IR ATÉ AO LIMITE.** Exercícios de matriz coreográfica com o grupo. Escassez de tempo e recursos. Trabalho repetitivo, duro. Reacção ao desconforto. Acreditar, persistir.

Formador(a):

Raquel Sampaio:

Produtora artística, licenciada pelo Instituto Politécnico de Bragança. Bailarina, Coreógrafa. Docente de Relações Públicas, numa Escola Profissional. Frequentou inúmeros cursos e *workshops* de Danças Latinas e Africanas, Hip-Hop, Dança Jazz. Instrutora de Fitness Internacional. Possui formação pedagógica de formadores. Integra equipas de formação de animadores. Participa, como coreógrafa, em seminários de Motivação e Construção de Equipas de Trabalho.

Condições de Acesso à Acção de Formação

Inscrições

www.anje.pt/Formação > Plano de Formação>> "Registe-se/Inscreva-se"

- Inscrições limitadas
- Pagamento até 2 dias da data de início da Acção
- Valor: 50,00 euros (Público em Geral)
- Valor: 40,00 euros (Associado ANJE)
- Atribuição de Certificado de Participação na Acção

Contactos

Claudia Almeida / claudiaalmeida@anje.pt / +351 22 010 80 61

Manuela Almeida / manuelaalmeida@anje.pt / +351 22 010 80 65