



JUNTA DE FREGUESIA DE AGUALVA E MIRA SINTRA

Proposta nº JF 56/2014

Workshop Inteligência Emocional e gestão de comportamentos"

" Inteligência Emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual".(Mayer & Salovey, 1997, p. 15)

A Inteligência Emocional é a capacidade de identificar sentimentos com base na auto-motivação e no controle das emoções.

Em várias organizações em que é abordado este tema o desempenho dos funcionários aumenta.

O ambiente de trabalho é factor de grande importância para o aumento da produtividade, satisfação pessoal

Jorge Manuel da Silva Cara, formador/consultor (CAP Nº EDF 421/97 DCR) com competência desenvolvida na área da Inteligência Emocional, apresentou uma proposta para a realização de Workshops na Junta de Freguesia de Agualva Mira Sintra. Após análise atenta dos temas propostos, considera-se que o Workshop sobre "Inteligência Emocional e gestão de comportamentos" seria a mais adequado, neste momento à organização.

A duração deste workshop é de 3 horas, e terá no máximo entre 15/20 participantes, sendo o valor de 150,00 € (cento e cinquenta euros) isento de IVA.

A Vogal

Maria Helena Cardoso



JUNTA DE FREGUESIA DE AGUALVA E MIRA SINTRA

Proposta n.º JF 56/2014

Workshop Inteligência Emocional e gestão de comportamentos"


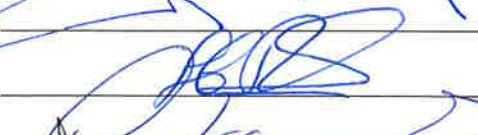

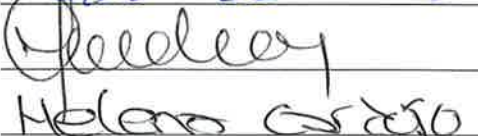

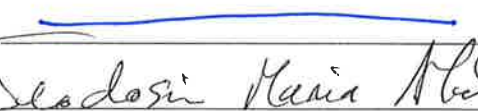

Deliberação: Aprovada Reprovada

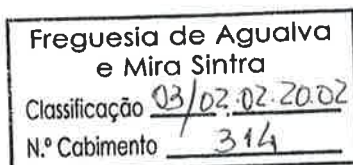
Unanimidade Maioria

Votos a favor		Votos contra		Abstenções	
Presidente Carlos Casimiro	<input checked="" type="checkbox"/>	Presidente Carlos Casimiro	<input type="checkbox"/>	Presidente Carlos Casimiro	<input type="checkbox"/>
Secretário Luís Silva	<input checked="" type="checkbox"/>	Secretário Luís Silva	<input type="checkbox"/>	Secretário Luís Silva	<input type="checkbox"/>
Tesoureiro João Castanho	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesoureiro João Castanho	<input type="checkbox"/>	Tesoureiro João Castanho	<input type="checkbox"/>
1º Vogal Mário Condessa	<input type="checkbox"/>	1º Vogal Mário Condessa	<input type="checkbox"/>	1º Vogal Mário Condessa	<input checked="" type="checkbox"/>
2º Vogal Helena Cardoso	<input checked="" type="checkbox"/>	2º Vogal Helena Cardoso	<input type="checkbox"/>	2º Vogal Helena Cardoso	<input type="checkbox"/>
3º Vogal Joana Marques	<input type="checkbox"/>	3º Vogal Joana Marques	<input type="checkbox"/>	3º Vogal Joana Marques	<input type="checkbox"/>
4º Vogal Teodósio Alcobia	<input checked="" type="checkbox"/>	4º Vogal Teodósio Alcobia	<input type="checkbox"/>	4º Vogal Teodósio Alcobia	<input type="checkbox"/>

Aprovada em minuta, **na reunião de 03/04/2014**, para efeitos do disposto nos termos do n.º 3 e n.º 4 do art.º 57, da Lei 75/2013 de 12 de Setembro e n.º 3 e 4 do art.º 27º do Código de Procedimento Administrativo.

A Junta de Freguesia

O Presidente: 
O Secretário: 
O Tesoureiro: 
O 1º Vogal: 
O 2º Vogal: 
O 3º Vogal: 
O 4º Vogal: 





Europass-Curriculum Vitae

Informação pessoal

Apelido(s) / Nome(s) próprio(s) **Nova, Jorge Manuel da Silva Cara**
Morada(s) Rua Manuel Pinhanços nº 7 2º Frt 2770 -115 Paço de Arcos
Telefone(s) **+351 963 056 780 + 351 218 003 388**
Correio(s) electrónico(s) **icaranova@gmail.com**
Nacionalidade Portuguesa
Data/local de nascimento 24 Setembro 1957 - Lisboa

Experiência Profissional

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS

FORMADOR/CONSULTOR (CAP Nº EDF 421/97 DCR)

- Inteligência Emocional
- Trabalho em Equipa
- Imagem pessoal/profissional
- Motivação e atitude positiva
- Atendimento de clientes/utentes
- Técnicas de chefia e liderança
- Gestão do tempo e stress
- Linguagem corporal nas relações interpessoais
- Gerir reclamações e evitar conflitos
- Técnicas de vendas
- Marketing nas PME's

nas áreas acima referidas, com destaque para as seguintes entidades:

- Câmaras de Comércio
 - . Luso-Alemã DUAL (Lisboa)
 - . S. Miguel, Terceira e Faial (Açores)
- Centros de Saúde
 - . ACES Oeiras - ACES Sintra – ACES Lisboa Norte
 - . Vila do Porto (S. Maria/Açores)
- Sector Automóvel
 - . CEPRA - Centro de Formação e Reparação Automóvel
 - . ANIVAP – Agrupamento Nacional de 36 Centros de Inspeção Automóvel
- Sector Público/Estatal/Autarquias Locais
 - . Dir. Geral Assuntos Consulares (Ministério Negócios Estrangeiros)
 - . ETET – Escola Tecnológica/Treino da Armada (Min Defesa/Alfeite)
 - . Câmara Municipal de Lisboa (Rede de Bibliotecas Municipais)
 - . Câmara Municipal de Oeiras (Centro da Juventude)
 - . Juntas Freguesia: P. Arcos, Carnaxide, Linda-a-Velha, Oeiras
- Sector Transportes: FERNAVE (empresa pública de consultadoria/serviços)
- IEFP (Instituto do Emprego e Formação Profissional)
 - . Centro de Formação para o Sector Terciário (Lisboa)
 - . CNO – Centro Novas Oportunidades (Escola Secundária Paço de Arcos)
- Docência no Ensino Secundário (Economia)

Datas/Empresas	2013/12	CNO – Escola Secundária Luís Freitas Branco (Paço de Arcos)
	2013	ACES LISBOA NORTE (Agrupamentos de Centros de Saúde Lisboa Norte)
	2013	ACES SINTRA (Agrupamento Centro de Saúde de Sintra)
	2013/12	ACES OEIRAS (Agrupamento Centro de Saúde de Lisboa Ocidental e Oeiras)
	2013/12	Juntas de Freguesia: Paço de Arcos, Oeiras, Linda-Velha, Camaxide
	2012	Câmara Municipal de Oeiras – Núcleo da Juventude
	2012	Rede Bibliotecas Municipais (Câmara Municipal de Lisboa)
	2012	Festival 5 Elementos - Oeiras
	2012	"4ªs de Classe" - Café Cinema City – Alvalade – Lisboa
	2012	ANIVAP - Agrupamento Nacional de Inspeções Automóveis, ACE
	2012/2011	FERNAVE – Formação e Consultadoria em Transportes e Portos SA
	2011/1997	Centro de Formação Profissional Sector Terciário (Lisboa)
	2013/1997	CEPRA – Centro de Formação Profissional de Reparação Automóvel (Lisboa)
	2008/2004	Câmara de Comércio e Indústria Luso-Alemã (DUAL – Lisboa)
	2008//2002	EVT – Empresa de Viação Terceirense /Angra do Heroísmo/Açores
	2008/2002	Grupo Salsiçor – S. Maria, S. Miguel, Terceira e Faial – Açores
	2007/2004	Centro de Saúde de Vila do Porto (S. Maria/Açores)
	2011/2007	Dutras Lda – Horta (Açores)
	2007/2004	Câmara de Comércio e Indústria da Horta (Açores)
	2006/2003	Caixa Económica da Misericórdia de Angra do Heroísmo (Terceira/Açores)
	2006/2003	Câmara do Comércio e Indústria de Ponta Delgada (Açores)
	2006/2000	Câmara do Comércio e Indústria de Angra do Heroísmo (Terceira/Açores)
	2005/2004	Inovinter – Centro de Formação e de Inovação Tecnológica
	2003	Camera di Commercio Italiana per il Portogallo
	2000/1996	ETET – Escola Tecnológica e Treino da Armada (Ministério da Defesa/Alfite)
	1999	Gesbanha Lda.
	1998/2001	ANJAF (Associação Nacional de Jovens e Acção Familiar)
	1998/1997	Citeforma – Centro de Formação Trabalhadores de Escritórios e Serviços
	1998/1991	Cecoa – Centro de Formação Profissional Comércio e Afins
	1998/1995	Instituto de Tecnologias Náuticas (Paço de Arcos)
	1996	Anecra – Associação Nacional de Empresas Comércio e Reparação Automóvel
	1996	Retalis – Cooperativa Rádio Táxis de Lisboa
	1994/1992	Dir Ger Ass Consulares (MNEstrangeiros) França,Holanda,Alemanha,Bélgica
	1994/1993	Federação Comércio Retalhista/Sitese/Consórcio Assist/Euroform
	1992	GETAP – Ministério da Educação
	1989	Centro de Formação Profissional da Madeira

Datas

1983/ 2000

Função

Professor do Ensino Secundário (7º grupo/Economia) Ministério da Educação

Educação

Data	1977 – 1983
Designação da qualificação atribuída	Licenciatura em Economia (13 valores)
Nome da organização de formação	ISEG – Instituto Superior de Economia e Gestão (Lisboa)

Formação Complementar

Data	2012
Designação da qualificação atribuída	"Técnicas de Expressão Dramática" (Workshop)
Nome da organização de formação	Grupo RMB

	Data	2012
Designação da qualificação atribuída		"Empreender: mito ou realidade em Portugal" (Seminário)
Nome da organização de formação		FERNAVE (formação, consultoria, recrutamento, psicologia)
	Data	2012
Designação da qualificação atribuída		"A crise da dívida e o sector dos transportes" (Seminário)
Nome da organização de formação		FERNAVE (formação, consultoria, recrutamento, psicologia)
	Data	2012
Designação da qualificação atribuída		Liderança e Coaching (workshop)
Nome da organização de formação		BizPoint
	Data	2011
Designação da qualificação atribuída		Produção e Organização de Eventos (Workshop)
Nome da organização de formação		Grupo RMB
	Data	2011
Designação da qualificação atribuída		Treino de Alta Performance em Comunicação (Workshop)
Nome da organização de formação		Jorge Freitas
	Data	2010
Designação da qualificação atribuída		Encontro(s) e Desencontros da Deficiência Intelectual (Seminário)
Nome da organização de formação		CERCIOEIRAS
	Data	2006
Designação da qualificação atribuída		Gestão de Conflitos em Sala
Nome da organização de formação		CECOA
	Data	2006
Designação da qualificação atribuída		PNL – Chaves para o Sucesso (Workshop)
Nome da organização de formação		More Institut Lda
	Data	2006
Designação da qualificação atribuída		Liderança Pedagógica
Nome da organização de formação		CECOA
	Data	2003
Designação da qualificação atribuída		Segurança e Higiene no Trabalho/Trabalhador Designado
Nome da organização de formação		Centro de Formação Profissional Lisboa Sector Terciário
	Data	2003
Designação da qualificação atribuída		Marketing Pessoal
Nome da organização de formação		CONPRO
	Data	2003
Designação da qualificação atribuída		Animar, Motivar e Comandar Equipas
Nome da organização de formação		CONPRO
	Data	2001
Designação da qualificação atribuída		Criatividade e Inteligência Emocional
Nome da organização de formação		CECOA

Data	2001
Designação da qualificação atribuída	Técnicas de Expressividade em Formação
Nome da organização de formação	CECOA
Data	1998
Designação da qualificação atribuída	Qualificação em Ciências da Educação
Nome da organização de formação	Universidade Aberta
Data	1997
Designação da qualificação atribuída	Formação de Formadores para a Animação e Dinamização de Associações Comerciais
Nome da organização de formação	CECOA (Lisboa)/CEFAC (Paris) Programa Adapt Mercure +
Data	1994
Designação da qualificação atribuída	Consultor de Formação
Nome da organização de formação	ISG (Instituto Superior de Gestão)
Data	1993
Designação da qualificação atribuída	Formação de Formadores
Nome da organização de formação	ISG (Instituto Superior de Gestão)
Data	1991
Designação da qualificação atribuída	Formação Formadores Sistema de Aprendizagem
Nome da organização de formação	IEFP/Centro Nacional de Formação de Formadores
Data	1989
Designação da qualificação atribuída	CAP - Formação Formadores
Nome da organização de formação	IEFP/Centro Nacional de Formação de Formadores
Data	1987
Designação da qualificação atribuída	ATC – Assistente Técnico ao Comércio
Nome da organização de formação	IEFP/Confederação do Comércio Português
Data	1981
Designação da qualificação atribuída	Estágio Profissional / AIESEC
Nome da organização de formação	Banco Credito Italiano (Turim)

Aptidões e competências pessoais

Língua materna

Português

Outra(s) língua(s)*

Compreensão	Conversa	Escrita
--------------------	-----------------	----------------

Inglês

A2

A2

A2

Francês

A2

A2

A2

(*) Nível do Quadro Europeu Comum de Referência (CECR)

Aptidões e competências informáticas

Conhecimentos em MS Office (Word e Power Point)

Carta de condução

L – 791896 0 (viatura própria)

Informação adicional

Interessado em yoga do riso, leitura, música, economia política, inteligência emocional
Tudo numa ótica de “aprenda sem limites”!!!

WORKSHOP (IN)FORMATIVO

PROPOSTA DE COLABORAÇÃO

Desafio/Impacto

Sensibilizar/reforçar competências técnicas e comportamentais no desempenho pessoal/profissional

Participantes/Destinatários – a definir

Agenda – WORKSHOPS (IN) FORMATIVOS

Metodologia – métodos pedagógicos adaptados aos públicos (exposição dos temas, exercícios, análise de textos e vídeos, debate)

Local – a definir

Dinamizador – Jorge Cara Nova

Data e horário – a definir (laboral/pós-laboral, fim de semana)

Nº de horas por sessão – até 3.00h

Nº máximo de participantes por sessão – 15/20

Investimento por sessão – € 150 (isento de iva, até 31 Dez 2014)

A entidade promotora providenciará: divulgação, sala, equipamento (quadro datashow), fotocópias da documentação de apoio, material didático (papel, lápis)

Para refletir: “Sozinho chego mais depressa. Juntos vamos mais longe”

O Proponente: Jorge Cara Nova (Janeiro/2014)

WORKSHOP (IN)FORMATIVO

TEMAS EM ANÁLISE

Sessão 1 - "Motivação e Atitude Positiva"

Sessão 2 - "Linguagem Corporal nas relações interpessoais"

Sessão 3 - "Técnicas de Comunicação/Atendimento Eficazes"

Sessão 4 - "Reforço da Imagem Pessoal, Profissional e Institucional"

Sessão 5 - "Inteligência Emocional e gestão de comportamentos"

Sessão 6 - "Como gerir reclamações e evitar conflitos"

Sessão 7 - "O que é uma Equipa de sucesso?"

Sessão 8 - "Chefiar ou Liderar? - poder, autoridade e influência"

(Profissionais com funções de Chefia e/ou Coordenadores de Equipas)

Para refletir:

"Os navios no porto estão seguros, mas não foi para isso que foram feitos" (prov. chinês)

O Proponente: Jorge Cara Nova (Janeiro/2014)