**Atividade de Apresentação**

**UFCD: 0403 –** Relações Interpessoais

**Formadora:** Maria Clara Oliveira Correia

|  |
| --- |
| **Objectivo:** Conhecer e dar-se a conhecer, iniciando a relação interpessoal nesta equipa |
| **Procedimento:** Comece por responder ao guia de trabalho (**parte A**). De seguida responda a 3 perguntas e a 3 temas (**parte B**) da atividade de apresentação evitando frases longas. No final envie o documento devidamente preenchido.  Quando chegar a sua vez de se apresentar escolha quais os aspetos que prefere focar sobre a sua pessoa (não necessita de seguir a ordem dada). Seja criativo na sua apresentação de forma a que os outros se lembrem de si. |
|  |

1. **GUIA DE TRABALHO**

**O seu nome é:**

**Lisandra Patrícia Tavares Gireque**

**Gosto que me tratem por:**

**Patrícia**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Tem as seguintes habilitações literárias:**

**9 ano**

**A sua idade é:**

**32anos**

**Sabe que tem as seguintes virtudes / qualidades:**

**Ambicioso / organizada / responsável**

**Assume que tem os seguintes defeitos:**

**Teimosa / observadora e frontal**

**Os três valores que mais aprecia são:**

**Companheira / atenciosa**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Experiência profissional…**

**Trabalhei como empregada de balcão , também fiz uma pequena experiencia como ajudante de cozinha (preparação de refeições ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Já frequentou algum curso de formação? Se sim qual?**

**No inicio do ano 2020 fiz o curso de marketing que acabei por terminar em casa devido a situação do covid-19 que na altura era recente ,fiz o ingles básico .. também fiz o curo de pequenos socorros , já fiz o curso de socio cultural que foi uma experiencia boa por esse motivo quero dar a continuidade no curso com uma longa data . Fins de 2020 fiz o rvcc com objetivo de concluir o 12 ano mas infelizmente não consegui concluir , achei um prazo muito curto.**

**O que espera adquirir / desenvolver neste curso?**

**Bons ressoltados e um emprego nessa área \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**B. EXERCÍCIO DE ESCOLHA**

**ESCOLHA 3 DESTAS PERGUNTAS PARA RESPONDER**

1. **Daquilo que fez até hoje, de que é que se orgulha mais?**
2. **Se voltasse atrás que profissão escolheria?**
3. **Que conselho gostava mais de poder transmitir ao seu filho?**
4. **O que mais o apaixona?**
5. **Quando é que se sente desconfortável?**
6. **Que tipo de pessoa mais o irrita?**
7. **Que conselho gostava que lhe tivessem dado?**
8. **O que é para si mais difícil de fazer?**
9. **Do que mais se arrepende?**
10. **Em que fase da sua vida se sentiu mais realizado?**

**ESCOLHA 3 DESTES TEMAS PARA DAR A SUA OPINIÃO**

1. **Consegue-se êxito na vida…**
2. **Alguém encontra tempo para algo mais, quando…**
3. **Fracassos que transformamos em novos sucessos…**
4. **As amizades que mais nos ajudam…**
5. **Sabe-se enfrentar os desafios da vida, quando…**
6. **Há factos que revelam as nossas possibilidades…**
7. **Revelamos as nossas limitações, quando…**
8. **Nada me frustra tanto…**
9. **Um acontecimento que muito me ajudou na vida…**
10. **O que mais gosto na minha vida…**
11. **Quando tenho algo a dizer…**
12. **Quando tenho um problema difícil…**
13. **Ocasiões em que me senti útil…**
14. **Ocasiões em que me senti inútil…**
15. **Coisas que me comovem…**
16. **Situações que me provocam…**