

DOC	Manual da Ação de Formação			
Medida/Projeto	Nº POISE-03-4230-FSE-000839			
Curso	Formação Capacitação para a Inclusão			
Data de início/fim	14/01/2019	a	30/04/2019	Duração: 300 horas
Local	Ourique - Curso 2 Ação1 Formação Capacitação para a Inclusão			
Horário	laboral	Das 9.00 h às 16.00h		
Módulo	Desenvolvimento Pessoal e Humano			



# Manual da Ação de Formação

**Entidade Promotora:**  
**PolSe, Portugal**  
**2020, Fundo Social**  
**Europeu**

**Entidade Formadora:**  
**ESDIME, CRL**

**Formador/a: Teresa**  
**Figueira**

**Data: 14 Janeiro de 2019**

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

# DESENVOLVIMENTO PESSOAL E COMUNITÁRIO



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## **CONTEÚDOS**

### **1. Conceito Desenvolvimento Pessoal**

- a) Definição de Desenvolvimento Pessoal**
- b) Áreas do Desenvolvimento Pessoal**
- c) Atividades do Desenvolvimento Pessoal e Comunitário**

### **2. Conceito de Desenvolvimento Comunitário**

- a) Objetivos do Desenvolvimento Local**
- b) Ações na melhoria do bem-estar de um grupo humano**

Cofinanciado por:



## O CONCEITO DE DESENVOLVIMENTO

O **desenvolvimento pessoal** é um tema que estuda o “**Ser**”, que engloba diversos conceitos, conhecimentos e técnicas relacionados ao desenvolvimento do potencial individual de cada ser humano.

→ Todo “**Ser**” nasce com um **potencial**, que por inconsciência, raramente é utilizado de forma positiva.

→ O **processo de desenvolvimento** pressupõe o crescimento cognitivo, emocional e pessoal de cada um, observado através de comportamentos que envolvem o falar, o sentir, o pensar e o agir.

→ Nas **pequenas coisas** do nosso quotidiano, fazemos uso do nosso desenvolvimento pessoal individual.

→ Ou por aprendizagens novas:

uma nova habilidade adquirida ou pelo simples fato de perceber. Que quando respiramos profundamente podemos nos sentir mais calmos em situações mais `stressantes`.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## b) Desenvolvimento Pessoal

### . Áreas que envolvem o Desenvolvimento Pessoal:

**TEMPO** – Despender mais tempo em atividades úteis para o crescimento pessoal e que gerem bem estar físico e mental, através da melhor administração do tempo;

**AUTO- CONHECIMENTO**– Perceber seus próprios bloqueios e limitações, buscando superá-los com todo o seu esforço;

**COMUNICAÇÃO**– Transmitir as mensagens e informações com cuidado para que ocorra uma melhor compreensão mútua;

**EMPREENDEDORISMO e EDUCAÇÃO FINANCEIRA** – Faz parte do desenvolvimento pessoal, se desenvolver profissionalmente de forma inovadora, dedicando-se a atividades de organização, administração e execução;

**Motivação** – Para se realizar qualquer projeto nas nossas vidas é necessário que se esteja motivado. Essa força interior direcciona, intensifica e traz ânimo para alcançarmos os nossos objetivos;

**Marketing pessoal** – Valorização do ser humano em todos os seus aspetos, visando possibilitar o uso pleno de suas capacidades e potenciais tanto na área profissional como na vida pessoal;

**Poder mental** – Para se desenvolver na nossa vida pessoal, é necessário ampliar as funções mentais, como

○ Cofinanciado por:

raciocínio lógico, o

poder de escolha, a diferenciação de certo e errado, memória profunda e etc., para a promoção de realizações e conquistas positivas;

**Qualidade de vida** – Ninguém consegue crescer pessoalmente sem que se sintam bem consigo mesmo e no que está ao seu redor. A qualidade de vida envolve o bem estar físico, mental e emocional, além dos relacionamentos com família e amigos, a saúde, a educação, entre outras coisas;

**Relacionamento humano** – O relacionamento entre pessoas é o modo como elas se tratam e interagem. Estar com pessoas que nos fazem bem, motivando sentimentos especiais e felizes que nos impulsionem para realizar coisas positivas são uma parte essencial para o desenvolvimento pessoal.



c) O desenvolvimento pessoal pode incluir as seguintes atividades:

- Melhorar a autoconsciência;
- Melhorar o autoconhecimento;
- Melhorar ou desenvolver novas habilidades;
- Construção ou renovação da identidade ou auto-estima;
- Desenvolvimento de pontos fortes;
- Melhorar o estilo ou qualidade de vida;

- Melhorar a saúde;

- Definir e executar planos de desenvolvimento pessoal (PDPs);
- Melhor as habilidades sociais.

## 2. Conceito Desenvolvimento Comunitário

É o esforço para melhorar as condições de vida daqueles que habitam um local (a comunidade e o seu espaço geográfico e cultural) tomando em linha de conta a especificidade desse local.

Distingue-se do desenvolvimento de uma população em geral porque procura o desenvolvimento equilibrado e integrado de uma comunidade, com o máximo respeito pelos seus valores próprios e procurando tirar partido da sua riqueza histórica.

a) objetivos dos projetos de desenvolvimento local:

- reforçar e valorizar o potencial humano de determinada região;
- fomentar a atração e fixação de jovens e de emprego qualificado;
- melhorar o nível e qualidade do emprego;
- melhorar a organização do mercado de formação;
- melhorar os níveis de escolaridade e de qualificação da população residente,

em particular

Cofinanciado por:

dos jovens e ativos;



- promover os jovens no mercado de trabalho e a reconverter e reinserir profissionalmente trabalhadores desempregados.

**b) Ações na melhoria do bem-estar de um grupo humano:**

- Estas ações de melhoria associam esforços (poderes públicos, líderes locais, técnicos, organizações, etc.) e procuram adesão e participação ativa por meio de um processo de consciência activa;
- Estas ações pretendem uma promoção global da comunidade e pensam num desenvolvimento equilibrado (que é aquele que integra o económico, o social e o cultural) para o qual se precisa da colaboração de técnicos de diversas disciplinas e coordenação de meios.
- A intenção da melhoria das condições de vida utilizando instituições, estruturas ou actividades existentes, ou também criando estas.
- A modalidade de intervenção que defende centra-se em programas educativos informais e adaptados ao meio cultural. O que faz é identificar as necessidades de um colectivo, as suas potencialidades, e articular as soluções apropriadas.

- Tanto o desenvolvimento



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



comunitário como o desenvolvimento local fazem referência à sua unidade territorial, a comunidade e o local, preocupando-se com delimitações geográficas ou sócio-espaciais que tem trazido alguns problemas ao campo do conhecimento, contribuindo para suspeição em relação aos ditos conceitos.

- O desenvolvimento participativo elege a participação como um valor central.

Atividades de desenvolvimento que muito frequentemente passam por ser de desenvolvimento local e comunitário.

## CONCLUSÃO

**Ser** ou seja, a personalidade, da dignidade e da auto estima e do auto reconhecimento individual.

**Estar** ou seja, das redes de sociabilidade, desde a família, aos vizinhos, grupos de convívio e de interacção social e à sociedade em geral.

**Fazer** ou seja de efectuar tarefas socialmente reconhecidas, como é o caso de emprego remunerado ou então através de trabalho voluntário não remunerado.

**Criar:** ter iniciativa e capacidade empreendedora, projectos, inventar e criar acções quaisquer que sejam.

**Saber:** acesso à informação que pode ser escolar ou não, formal ou informal que é necessária à tomada de decisões e ter capacidade crítica face à sociedade e ao ambiente à sua volta.

**Ter:** ou seja, rendimentos que permitam adquirir níveis de consumo médios da

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

sociedade, poder de compra.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu