

A woman with blonde hair and glasses, wearing a blue denim jacket, is sitting in a modern chair and smiling while talking. A man with dark skin and short hair, wearing a dark vest over a light-colored shirt, is sitting next to her, also smiling and listening. They are in a meeting room with large windows in the background.

PROGRAMA CUORE | Apoio ao Colaborador
Formação Contínua

Programa I:

Sensibilização para a Inclusão e Diversidade em contexto de Trabalho

Bem Vindo(a) à sua Formação

Na sequência de celebração de Contrato de Trabalho, a GI GROUP vem por este meio enviar o seu **Programa de Formação de Colaborador**.

Esta formação é de consulta obrigatória e corresponde à modalidade de formação inicial, a qual consideramos ser uma mais-valia, quer para o seu desenvolvimento pessoal e profissional, quer para a sensibilização dos princípios orientadores do presente Módulo, considerados de maior relevância, na garantia de um exercício profissional de excelência.

Estes cursos estão organizados em formação à distância e, na modalidade de auto formação, modalidade de aprendizagem individual que permite ao indivíduo aprender ao seu próprio ritmo, utilizando recursos específicos para o efeito e, que contribua para o aumento das suas competências pessoais e profissionais sem a necessidade do acompanhamento contínuo de um tutor ou formador.

Ao aceder a este Módulo, o/a Colaborador/a declara que se compromete a:

1. Aceder ao material formativo e dedicar o tempo necessário, para o seu desenvolvimento de competências e conclusão do presente Módulo;
2. Não transmitir a terceiros, sob qualquer forma, os materiais formativos recebidos.

Em caso de necessidade de suporte, p.f. contacte: formacao.colaborador@gigroup.com

Conteúdo Programático

Valorize a Diversidade

Visão Diferenciada do Mundo

Ultrapasse Obstáculos Comportamentais

Empatia e Comunicação

Defensor da Diversidade

Abraçar a Diversidade

Debriefing de Formação – O que Aprendi

Valorize a Diversidade

Embora grande parte das pessoas vivam as suas vidas com base numa ideia de “previsibilidade”, muito pouco na vida é verdadeiramente previsível.

Para abraçar a diversidade deve, antes de mais, estar aberto a mudanças.

A visão

Aceite e desenvolva uma visão do mundo diferenciada

A empatia

Esteja disposto a deixar de lado os padrões ao pensar em culturas diferentes.

A comunicação

Seja um Defensor da Diversidade.

Ultrapasse Obstáculos Comportamentais

Aprender mais sobre a razão das pessoas agirem de determinada maneira, pode ajudá-lo(a) a evitar mal-entendidos.

Um bom plano para compreender o comportamento dos outros é:

1. Reconheça que o comportamento tem um significado para a pessoa;
2. Questione-se sobre o que o comportamento pode significar;
3. Pergunte à pessoa o que o comportamento realmente significa.

Empatia e Comunicação

Além de tentar desenvolver uma visão diferenciada do mundo e tentar compreender comportamentos que lhe parecem estranhos, um terceiro passo para valorizar a diversidade é deixar de lado os seus padrões ao lidar com pessoas diversas.

Desenvolva empatia e substitua os seus julgamentos pela curiosidade. Empatia é a capacidade de se identificar com os outros e simpatizar com suas situações. Algumas pessoas são capazes de ter empatia com naturalidade e facilidade. Outros devem aprender como.

Para aprender a ter empatia, pratique o uso destas três técnicas:

- Suspenda o seu julgamento,
- Relativize a sua perspetiva,
- Comunique o seu entendimento à outra pessoa.

Defensor da Diversidade

Quando se tornar confiante na sua capacidade em lidar com situações que envolvem a diversidade, a etapa final para valorizar a diversidade é tornar-se um verdadeiro Defensor da Diversidade.

Como um Defensor da Diversidade conseguirá:

- Ajudar os colegas a sentirem-se mais à vontade com a diversidade - Conheça as origens das pessoas ao seu redor e divulgue seu conhecimento sobre as origens, crenças e culturas de outras pessoas.
- Discutir diferenças culturais por trás de diferentes comportamentos - Encontre oportunidades para desenvolver a compreensão de pessoas de outras origens e culturas. Se você ouvir um comentário depreciativo sobre um colega, reserve um tempo para explicar que o comportamento do colega não é estranho na cultura dessa pessoa.

Abraçar a Diversidade

Abraçar a diversidade pode exigir que mude as suas atitudes, crenças e comportamentos. Para praticar diariamente este objetivo, siga estas quatro pistas:

- 1. Desenvolva uma visão de mundo diferenciada. Evite pensar no comportamento das outras pessoas como totalmente bom ou totalmente mau.**
- 2. Suspenda o seu julgamento. Não pense no comportamento dos outros como estranho só porque é novo para si.**
- 3. Deixe de lado os seus padrões de comportamento. Aceite os comportamentos das outras pessoas sem compará-los às suas próprias noções preconcebidas do que é adequado ou previsível.**
- 4. Torne-se um defensor da diversidade.**

Resumimos-te os principais resultados alcançados através desta formação:

1. Saber valorizar o impacto da Diversidade e Inclusão na sociedade, participando de forma ativa e responsável
2. Saber identificar estratégias para valorizar uma visão diferenciada do mundo
3. Saber relacionar a empatia e a comunicação enquanto formas de ultrapassar obstáculos de entendimento
4. Saber questionar perspetivas e padrões universais, revelando curiosidade em compreender o outro

Agora que concluíste esta ação, acede ao questionário de satisfação da formação [AQUI](#) **(Passo obrigatório para a conclusão desta ação).**