



Workshop

25-26 Outubro 2019
Prelectora Olímpica Sra Susana Feitor

Auditório do Comité Paralímpico Angolano, Cidadela

Horário	1º Dia - 25 Outubro - Sexta Feira
14:00 – 14:10 10 mins	Intrudução e Mensagem de Boas Vindas
14:10 – 14:40 30 mins	Quem sou eu - descoberta comportamental Não importa qual seja o estágio de sua carreira, é importante avaliar seus traços de personalidade, bem como suas habilidades, pontos fortes, pontos fracos e paixões, para manter seu desenvolvimento de carreira alinhado com sua personalidade e interesses. Quanto mais você se conhecer, mais facilmente encontrará uma carreira adequada e gratificante.
14 :40 – 15 :45 65 mins	Carreira dupla Estudar é a chave do sucesso. Mas como você consegue esse equilíbrio perfeito entre treinamento e aprendizado? Descubra a melhor maneira de combinar escola e esporte com essas dicas e exercícios rápidos. Este módulo é um exame interativo do que é uma “dupla carreira” em geral e no que se refere ao equilíbrio entre esporte e educação. Você ficará inspirado por histórias de sucesso e histórias pessoais.
15 :45 – 16:00	Intervalo
16:00 – 17 :15 75 mins	Plano de jogo I Este workshop concentra-se em ajudar os atletas a reconhecer seus pontos fortes transferíveis e ajuda-os a definir melhor quem eles são, a fim de estabelecer seu plano de jogo alinhado com a (s) direção (ões) e a seguir no Mercado de trabalho.



Horário	2º Dia - 26 Outubro - Sábado
9:00 – 9:15 mins	Revisão do dia anterior, resumo das principais aprendizagens
09:15 – 10:00 45- mins	Plano de jogo II Este workshop se concentra em mostrar aos atletas como reconhecer seus pontos fortes transferíveis. Saber quais são suas habilidades comercializáveis permitirá que você crie um plano de jogo para as áreas e empregos a serem perseguidos no mercado de trabalho. Também ajuda os atletas a se entenderem em um nível mais profundo para que eles possam produzir um currículo mais forte e serem mais eficazes em uma entrevista de emprego. O módulo se concentra na auto-reflexão e usa uma série de ferramentas e avaliações simples para ajudar os atletas.
10:00 – 11:00 60- mins	Atividade de rede Durante este workshop, os atletas desenvolverão habilidades, protocolos e práticas sobre como desenvolver uma rede para ajudá-los a ter sucesso no desporto. Isso é feito através de uma combinação de dramatização com feedback, treinamento e dicas para o sucesso.
11:00 – 12:15 60 mins	Cv Esta sessão concentra-se no valor de criar um currículo forte para a carreira de um atleta no desporto e além, além de estratégias sobre como construí-lo. Usando os aprendizados das sessões "Quem sou eu" e "Plano de jogo", os atletas entenderão o esforço necessário para criar um CV bem-sucedido.
12:15 – 13:15	Intervalo
13:15 – 13:45 30 mins	Mídia social As mídias sociais podem afetar diferentes aspectos da vida de um atleta (gerenciamento de tempo, foco e imagem). O objetivo principal é consciencializar sobre os "prós e contras" e as ferramentas disponíveis para maximizar suas oportunidades de trabalho.
13:45 – 14:00 15 mins	Atleta para linguagem comercial
14:00 – 15:00 60 mins	Entrevista Uma entrevista é o passo final na obtenção de um emprego. Um atleta pode amarrar todos os aspectos de sua vida para ter sucesso no processo de contratação? Este módulo começa com dicas para o sucesso e, em seguida, fornece uma sessão prática para que você possa desenvolver sua técnica para uma entrevista vencedora.
15:00 – 15:30 15 mins	Conclusão, recursos do COI, Encerramento Conclusão - próximos passos - visão. Recursos online do COI (Athlete365) Participantes para preencher a pesquisa Career +.