

Portefólio Reflexivo de Aprendizagens (PRA)

UFCD: **5436**



FORMADORA: **Américo Monteiro Dias
Almeida Albuquerque**

MEDIADORA: **Ana Paula Simões**

FORMANDO: **Rui Manuel de Sousa Pimentel**

DATA: **22/11/2023**

UFCD 5436	Data Inicio	07/09/2023
	Data Fim	26/10/2023
	Carga Horária	50h

Objetivos	Identificar diferentes teorias de motivação; Distinguir estilos de liderança; Organizar o trabalho de equipa; Avaliar a equipa e os resultados do seu trabalho.
------------------	--

Reflexão

A seguir, uma breve reflexão descreve uma **experiência** de formação que durou **50** horas, com aulas síncronas e assíncronas. Durante esse período, percebi que foram poucos os momentos da minha vida pessoal e profissional em que já tivesse lidado com alguns dos temas abordados.

"Quanto mais saudáveis nós somos emocionalmente, mais importantes se tornam as nossas necessidades de preenchimento criativo no trabalho. Ao mesmo tempo, menos nós toleramos a violação das nossas necessidades para tal preenchimento."

Abraham H. Maslow

[Ambiente de aprendizagem]

Motivação – Liderança – Inteligência Emocional

– [[mo.ti.va.ção](#) / [motivar+-ção](#)], ato ou efeito de motivar ou de se motivar = estímulo, incentivo.

– A motivação pode ser avaliada, inicialmente, como aquilo que impulsiona uma pessoa a realizar uma determinada tarefa, a agir de determinada forma ou ter um certo comportamento.

– E este impulso, pode vir de um estímulo interno (*intrínseco*) ou externo (*extrínseco*) do ambiente em que o indivíduo vive. A motivação envolve alguns fenómenos, tais como: emocionais, biológicos e sociais, sendo assim um processo que direciona o comportamento humano para o cumprimento de determinados objetivos.

– Ao longo da história foram surgindo algumas teorias baseadas na motivação humana, as quais foram construídas com base em estudos realizados por determinados pesquisadores/estudiosos: **Maslow** ([pirâmide das Necessidades de Maslow](#)); **Herzberg** ([a teoria dos dois fatores, os Fatores Higiênicos e Motivadores](#)); **McGregor** ([com sua teoria X e Y](#)) e **Vroom** ([a teoria da Expectativa](#)).

Cofinanciado por:

– Resumindo, as teorias motivacionais são importantes para a gestão pública e privada; sem as conhecer, torna-se difícil obter uma organização eficiente e eficaz, visto que a eficiência ocorre através das atividades do ser humano dentro da organização e a eficácia é o resultado de todas as ações dos indivíduos para o meio externo para a empresa.

Igualdade é dar às pessoas as mesmas oportunidades / Equidade é adaptar as oportunidades às pessoas, deixando-as juntas.

– Os estilos de liderança são um tema de estudo de muitos autores, de diferentes áreas do conhecimento, como administração, psicologia e sociologia. [Kurt Lewin](#), psicólogo alemão, desenvolveu a teoria dos três estilos de liderança: *autocrático*, *democrático* e *liberal*; Rensis Likert, psicólogo americano, desenvolveu a teoria dos quatro sistemas de liderança: *autoridade-obediência*, *consultivo*, *participativo* e *consultivo-participativo*; [Blake](#) e [Mouton](#), psicólogos americanos, desenvolveram o [Grid Gerencial](#), que identifica cinco estilos de liderança, de acordo com a ênfase dada às *pessoas* ou às *tarefas*; [Paul Hersey e Kenneth Blanchard](#), autores americanos, desenvolveram o [modelo situacional de liderança](#), que defende que o estilo de liderança mais eficaz varia de acordo com a situação, e entre outros, [John Maxwell](#), autor americano, desenvolveu o [modelo dos cinco níveis de liderança](#), que descreve as etapas que um líder precisa seguir para se tornar eficaz.

“Ao ensinar as pessoas a sintonizarem-se com as suas emoções com inteligência e a expandirem os seus círculos de cuidado, podemos transformar as organizações de dentro para fora e fazer uma diferença positiva no nosso mundo.”

-[Daniel Goleman](#)

– A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer e gerir as próprias emoções e as dos outros, de se motivar e de criar relações saudáveis; ajuda a lidar com o stress, a ansiedade, os conflitos e a motivação no ambiente laboral e, também melhora a comunicação, a empatia e a liderança.

– Os pilares da inteligência emocional - segundo Daniel Goleman, são constituídos por cinco pilares: *autoconhecimento*, *autocontrolo*, *motivação*, *empatia* e *habilidades sociais*.

– Os líderes que têm alta inteligência emocional conseguem **influenciar** positivamente as suas equipas, entender as suas necessidades, motivá-las e inspirá-las.

Autor: Espero ter apresentado sucintamente o que aprendi!

Estou desempregado e, por esse motivo, tive a oportunidade de participar nesta ação de formação, a qual me permitiu **adquirir** conhecimentos tanto pessoais quanto profissionais. Os exercícios aplicados nas sessões assíncronas permitiram um aumento do conhecimento, o que me pareceu extremamente relevante para a minha formação e qualificação profissional.

O formador **Américo Albuquerque**, que, apesar da distância geográfica entre nós, **muito** contribuiu para dividir o seu conhecimento.

A **formação** ao longo da **vida** é uma prática essencial para aqueles que desejam manter-se atualizados e competitivos nas suas áreas **profissionais**, além de **contribuir** para o desenvolvimento **pessoal** e para a adaptação a um mundo em constante **mudança**.

Não sou nada.

Nunca serei nada.

Não posso querer ser nada.

À parte isso, tenho em mim todos os sonhos do mundo.

Tabacaria / Fernando Pessoa