

# PLANO DA FORMAÇÃO-AÇÃO

## Qualificação das Organizações

# TEORIA DA MUDANÇA COMPORTAMENTAL

42 Horas de Formação Certificada

ACORDO DE COOPERAÇÃO ANIMAR-IEFP 2023, Eixo I

VERSÃO 0.7 | janeiro 2023

**INSCREVA-SE  
AQUI**

## ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO.....	3
2. OBJETIVO GERAL.....	3
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	3
4. DESTINATÁRIOS/AS.....	4
5. MODALIDADE, DURAÇÃO E LOCALIZAÇÃO .....	4
6. CUSTO .....	4
7. CRONOGRAMA.....	4
8. SELEÇÃO.....	5
9. PLANO CURRICULAR .....	Erro! Marcador não definido.
10. PESSOAS FORMADORAS .....	6
11. EQUIPA ANIMAR para a FORMAÇÃO.....	7
12. METODOLOGIAS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS .....	8
13. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO .....	8
14. AMBIENTES DE APRENDIZAGEM E REQUISITOS .....	9
15. REGULAMENTO FORMAÇÃO .....	10
16. INSCRIÇÃO.....	10

## 1. ENQUADRAMENTO

Em Portugal, as organizações de economia social são “caraterizadas por uma forte heterogeneidade”, representam aproximadamente 55 mil organizações, são entidades do setor cultural, desportivo e recreio, de culto e congregações, de ação social, de desenvolvimento, habitação e ambiente, organizações sindicais e políticas e organizações de ensino e investigação, da saúde e bem-estar, comércio e serviços, atividades de transformação, agricultura, silvicultura e pescas, de atividades financeiras (CASES & INE, 2010: 15).

As pessoas são a base das Organizações da Economia Social, poder dotar as pessoas de ferramentas que permitam solucionar problemas específicos é melhorar a qualidade do serviço prestado pelas entidades.

O desenvolvimento e aplicação das ciências comportamentais às entidades como uma estratégia para o terceiro setor surge no decorrer dos constrangimentos que estas entidades sentem na resolução de problemas específicos.

A Teoria da Mudança Comportamental é uma formação ação que pretende ser o contributo para uma melhoria na ação organizacional no rigor, no conhecimento e na informação.

## 2. OBJETIVO GERAL

O programa de formação para a teoria da mudança comportamental visa:

- Dotar as pessoas formandas de ferramentas, métodos e técnicas para que possam aplicar as Ciências Comportamentais de forma a solucionar problemas específicos no seu contexto organizacional, que lhes permitam melhorar a qualidade dos seus serviços.

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação-ação «Teoria da Mudança Comportamental» cada pessoa formanda deve:

- Conhecer conceitos-chave na Psicologia Comportamental;
- Identificar passos na construção de uma intervenção comportamental;
- Conhecer os métodos de identificação e entendimento dos problemas a resolver;
- Capacitar os formandos a identificar e selecionar os métodos adequados ao seu contexto;
- Conhecer variáveis moldáveis que influenciam o Comportamento Humano;
- Conhecer os diferentes modelos aplicados de intervenção comportamental;
- Relacionar os problemas identificados com possíveis soluções comportamentais;
- Identificar barreiras à intervenção do programa;

- Capacidade de traduzir os modelos em intervenções práticas;
- Conhecer os métodos de avaliação do impacto da intervenção;
- Identificar o método mais adequado para cada contexto específico;
- Capacitar os formandos a avaliar o impacto das suas intervenções.

## 4. DESTINATÁRIOS/AS

A formação-ação destina-se a dirigentes, coordenadores/as e técnicos/as de entidades de economia social com interesse pelo tema e pelos conteúdos formativos.

Considerando tratar-se de formação-ação, é obrigatório que os/as participantes trabalhem em entidades de economia social e solidária.

O grupo de formandos/as será constituído por 8 pessoas/entidades.

## 5. MODALIDADE, DURAÇÃO E LOCALIZAÇÃO

A formação-ação decorre na modalidade a distância tem, previsivelmente, a duração de 10 semanas e as sessões síncronas serão distribuídas de acordo com o cronograma (ponto 7).

Terá por suporte a plataforma de aprendizagem digital da Animar, Moodle em [www.formacao.animar-dl.pt](http://www.formacao.animar-dl.pt), endereço digital onde a formação-ação terá lugar.

## 6. CUSTO

A participação é gratuita. Esta formação-ação pertence ao Catálogo de Formação da Animar e é financiada pelo Acordo de Cooperação IEFP - ANIMAR 2023.

## 7. CRONOGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Set															10H00 – 13H00							10H00 – 13H00											
Out													10H00 – 13H00															10H00 – 13H00					
Nov			10H00 – 13H00																						10H00 – 13H00								

Distribuição de Horas		Horas Síncronas	Horas Assíncronas	Horário
	Pessoa Formadora			
Formação	Lourenço Palma dos Reis	21 H	5 H	10:00 às 13H00 Consultoria não calendarizada e depende de cada entidade.
Consultoria	Lourenço Palma dos Reis	Depende de cada entidade mas no total 16H		
			Total de Horas Certificadas	42 h

As sessões síncronas, da componente formativa, cuja presença é essencial para a conclusão da formação-ação decorre às sextas feiras, no horário 10H00 às 13H00.

## 8. SELEÇÃO

O processo de seleção das pessoas formandas inscritas é efetuado de acordo com os seguintes critérios:

1. Submissão do formulário de inscrição on-line;
2. As admissões são limitadas ao número de vagas existentes, sendo que, caso o número de pessoas inscritas através do processo referido no ponto 1, exceda o número máximo previsto, a seleção será realizada de acordo com a ordem seguinte:
  - a) Associados/as da Animar com quotas regularizadas;
  - b) Não associados/as da Animar;
  - c) Técnicos/as das entidades da economia social no ativo / Pessoas que integrem os corpos dirigentes em entidades da economia social;
  - d) Ordem de entrada do formulário de inscrição.

## 9. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

COMPONENTE FORMATIVA
TEORIA DA MUDANÇA COMPORTAMENTAL   21 horas
As variáveis que influenciam e moldam o Comportamento Humano;
Como desenhar/construir um contexto decisional adequado à resolução de problemas;
Os Principais Modelos de Aplicação das Ciências Comportamentais;

Como aplicar as Ciências Comportamentais para solucionar problemas no mundo real.

Pessoa formadora:

Lourenço Palma dos Reis

## COMPONENTE CONSULTORIA

### FERRAMENTA PARA A MUDANÇA COMPORTAMENTAL | 16 horas

Desenvolvimento de uma ferramenta que permita em cada entidade promover a mudança de comportamentos identificados como necessários alterar.

Pessoa consultora:

Lourenço Palma dos Reis

#### Sessão final

Sessão síncrona não formativa que pretende ser um momento avaliativo. Breve exercício de reflexão final das pessoas formandas sobre o percurso formativo e a aplicação prática das aprendizagens obtidas durante as 42 horas da formação-ação, prevista para o último dia de formação, 24/11/2023.

## 10. PESSOAS FORMADORAS

**L**ourenço Palma dos Reis  
Mestre em Cognição Social Aplicada pela  
Faculdade de Psicologia da Universidade de  
Lisboa.

Ao longo do seu percurso esteve envolvido em diversas investigações científicas na área da Psicologia, incluindo temas como Memórias e Falsas Memórias; o Poder e Sentido de Poder; Criatividade; Heurísticas e Viéses; Self e Auto-Representações, entre outros. Atualmente é Gestor de Projetos e Formador na Associação Future (Unlimited Future) onde aplica os conhecimentos acerca de Ciências Comportamentais para resolver problemas aplicados ao seu contexto e

onde implementou estudos psicológicos à escala nacional acerca das necessidades da população



jovem portuguesa. Simultaneamente é Co-fundador do projeto LAICOS, que tem em vista a proliferação das ferramentas das Ciências Comportamentais a um contexto de desenvolvimento social. Criador de um canal de Youtube – Psychology of Everything (Psicologia de Tudo) – onde partilha os seus conhecimentos e paixão pela área da Psicologia com o mundo.

## Convidada

**M**adalena Ricoca-Peixoto  
Psicóloga, Investigadora e Consultora em Psicologia Social. Membro efetivo da OPP. Co-fundadora da Laicos - Behavioural Change. Aplica as ciências do comportamento para resolver problemas sociais, criar mudança e promover qualidade de vida das pessoas. É sócia da associação ARISCO e cabeça do Núcleo de Avaliação: desenvolve, implementa e avalia as intervenções psicossociais. Colabora em projetos de investigação na FPUL. Foi Gestora e Coordenadora no Projeto Europeu H2020 sobre os impactos sociais da Covid-19 em populações vulneráveis, pela Factor Social. É uma das anfitriãs no Programa de Rádio e Podcast "Comportamentos de Bolso", um espaço para falar sobre crenças, atitudes, comportamentos, motivações e influências do comportamento humano, focando temas da atualidade.



## 11. EQUIPA ANIMAR para a FORMAÇÃO



Olga Fernandes  
Coordenadora da formação  
e-mail: [olga.fernandes@animar-dl.pt](mailto:olga.fernandes@animar-dl.pt)  
telefone: 912 308 881



Jéssica Soares  
Técnica de Projeto  
e-mail: [jessica.soares@animar-dl.pt](mailto:jessica.soares@animar-dl.pt)  
telefone: 210 938 173



Raquel Rosa  
Técnica de formação  
e-mail: [formacao@animar-dl.pt](mailto:formacao@animar-dl.pt)  
telefone: 910 180 300

## 12. METODOLOGIAS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS

A formação-ação é teórico-prática e conta com a participação ativa das pessoas formandas em todas as atividades propostas. Versará a apresentação e discussão de temas específicos relacionados com a área, bem como a discussão e análise de casos práticos.

A formação a distância desenvolve-se pelo método expositivo, interrogativo e ativo, com momentos de discussão orientada e aprendizagem colaborativa, com recurso a plataformas de aprendizagem digital. Como forma de comunicação assíncrona, plataforma de autoestudo e de submissão das atividades síncronas e dos desafios finais, é utilizada a plataforma Moodle da Animar em [www.formacao.animar-dl.pt](http://www.formacao.animar-dl.pt).

Nesta plataforma encontrará todos os materiais disponibilizados pelas pessoas formadoras, as apresentações, os audiovisuais, o recurso a diversas atividades, as leituras especializadas e os desafios finais, potenciaram a aprendizagem dos conteúdos de cada módulo.

## 13. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

Para concluir a formação-ação cada pessoa formanda deverá:

- 1 – frequentar assiduamente a formação;
- 2 – realizar todos os desafios propostos.

Avaliação final traduz-se na média das notas obtidas em cada módulo.



A nota de cada módulo resultará dos seguintes fatores de avaliação:

- Participação em sessões síncronas (40%);
- Realização das atividades síncronas (20%);
- Realização do desafio final (40%).

As pessoas formandas serão avaliados quantitativamente, de 0 a 20 valores na participação das sessões síncronas segundo os seguintes critérios: assiduidade; participação proactiva; partilha de boas práticas; relação com o domínio profissional; comunicação.

As atividades síncronas e os desafios finais terão sempre uma nota quantitativa de 0 a 20 valores, avaliados segundo os critérios: domínio da temática; apreensão dos conteúdos dos módulos; aplicação à realidade: inovação; rigor formal.

As pessoas formandas que concluem a formação-ação com aproveitamento (mínimo 10 valores) e que garantam uma assiduidade de, pelo menos 90%, obterão um Certificado de Formação Profissional emitido através da Plataforma SIGO (Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa) e o respetivo registo no Passaporte Qualifica.

## 14. AMBIENTES DE APRENDIZAGEM E REQUISITOS

O ambiente de aprendizagem definido para a formação-ação é a plataforma de aprendizagem digital da Animar, Moodle em [www.formacao.animar-dl.pt](http://www.formacao.animar-dl.pt). Quer as sessões síncronas, quer o repositório de recursos e as sessões assíncronas irão decorrer neste ambiente, a moodle da Animar tem um interface ZOOM onde decorrem todas as sessões síncronas.

Para a frequência desta formação-ação todas as pessoas formandas e todas as pessoas formadoras deverão garantir que detêm:

- Ligação internet: 4G, mas recomendamos ligações físicas, pois as ligações móveis poderão tornar-se instáveis, traduzindo-se numa má experiência, as ligações Wi-fi também podem trazer problemas (grande distância entre o equipamento (computador, outro) e o router, paredes grossas pelo meio, interferência de outras redes wireless no escritório/casa).

- Equipamento: Computador com processador dual core a 2GHz ou mais (Intel i3, i5, i7 ou AMD equivalente); RAM: 4Gb (mínimo); Câmara digital: 720p (mínimo, obrigatória); Microfone e colunas/headphones e alguns GB livres no disco;
- Sistemas operativos: todas as plataformas (Windows, OSX, Linux), têm compatibilidade com o Zoom e com a Moodle, recomendam-se as versões mais recentes dos sistemas operativos, com atualizações de segurança em dia e também as opções mais recentes da aplicação Zoom.
- Motor de busca: qualquer motor de busca na versão mais recente.

Para frequentar esta formação-ação não necessita instalar nenhum programa ou aplicativo tudo decorrerá remotamente através de uma ligação à internet, contudo é mais confortável se instalar aplicação ZOOM (zoom meetings).

A utilização de um equipamento que tenha câmara integrada ou amovível é de extrema importância, pois durante as sessões síncronas o uso da câmara ligada é obrigatório.

## 15. REGULAMENTO FORMAÇÃO

Poderá consultar o regulamento em [www.formacao.animar-dl.pt](http://www.formacao.animar-dl.pt), em caso de admissão os regulamentos encontram-se disponíveis no espaço da formação-ação, no separador «informações importantes» da nossa moodle.

## 16. INSCRIÇÃO

Poderá inscrever-se clicando no balão da edição até 10/09/2023.

**2ª Edição**

Todas as pessoas que se inscreverem serão contactadas em 11/09/2023 informando da sua admissão ou não a esta formação-ação .