UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal

Curso Não Conferente de Grau:

Elevado Desempenho Académico

Duração:

30 Horas (10 horas presenciais em regime teórico-prático)

N.º de ECTS:

1 ECTS

Coordenação Científica e Formadores

Coordenação científica - Aldo M. Costa (UBI)

Formador – Maria João Louro Crugeira (UBIMedical)

Objetivos do curso:

Os Programas de Elevado Desempenho surgem do estudo das necessidades e comportamentos dos atletas de elite. Suportados por décadas de investigação e prática em contextos corporativos, são a materialização de uma visão inovadora acerca de como preparar para atingir níveis de desempenho sustentado sem precedentes.

Aumentar o rendimento em situações de grande pressão exige aquisição de competências e treino estratégico, principalmente, a capacidade de despender e restituir níveis energéticos de forma efetiva e eficaz.

Desenhados para gerar equipas e indivíduos com elevados níveis de eficiência intrínseca, este programa vivencial começa por enfatizar a interligação entre o propósito individual e os comportamentos diários, de forma a assegurar o alinhamento e a coerência. Conciliar o investimento energético, os rituais diários e os valores pessoais representa um componente crítico na hábil gestão dos recursos pessoais.

A meta do curso é transformar e preparar alunos, professores e colaboradores em geral, nos atletas da vida académica, profissional e pessoal. Atletas, no enquadramento dos seus objetivos, em situações de grande pressão e desafio.

Competências Gerais

1. Aprender a treinar o desempenho e desenvolver planos estratégicos de ação.
2. Definir o compromisso com o projeto académico, profissional e pessoal.
3. Alinhar o propósito individual e os comportamentos diários.
4. Ativar a capacidade de introduzir mudanças no dia-a-dia.
5. Aumentar a produtividade e a eficácia sobre pressão.
6. Manter níveis de envolvimento elevados em sintonia com o equilíbrio trabalho-vida.

Competências Específicas

1. Explorar e aplicar métodos para a expansão da capacidade física, emocional e mental.
2. Introduzir rituais oscilatórios de suporte ao desempenho aumentado e substituir hábitos pouco eficientes que comprometem o sucesso e a obtenção de objetivos.
3. Conhecer como obter um “reservatório” de força e recursos individuais.
4. Utilizar recursos de forma efetiva, através de fenómenos de compensação.
5. Reavaliar e priorizar de acordo com os reservatórios energéticos e o perfil de desempenho individual.

Conteúdos programáticos:

Módulo I

1. Pressupostos conceptuais de gestão do desempenho e os modelos de busca apreciativa
2. Abordagem de Elevado Desempenho Sustentado
   2.1 Envolvimento e gestão dos recursos energéticos
   2.2 O Estado Ideal de Desempenho
   2.3. Os marcadores do desempenho: força, endurance, flexibilidade e resiliência
   2.4. A execução linear e a execução intermitente
   2.5. Os rituais oscilatórios

Módulo II

3. Avaliação de perfil individual nas quatro dimensões do desempenho
4. Desenvolvimento de plano de trabalho e identificação das áreas que "valem" o melhor desempenho

Módulo III

5. Introdução de rituais oscilatórios e o processo de mudança
6. Treino do desempenho individual
   6.1 Redefinição do sentido de propósito
   6.2 Aplicação de estratégias de treino mental
   6.3 Endurance emocional e Identificação de emoções oportunistas
   6.4 Equilíbrio, oscilação e articulação do treino físico
   6.5 Recursos e exigências individuais

Módulo IV

7. Treino do Plano de Ação Individual

Metodologia de ensino/aprendizagem e de avaliação:

Acompanhar os participantes numa caminhada vivencial nos diferentes desafios individuais identificados no trabalho de grupo. É essencial a aplicação dos fundamentos teórico-práticos do programa, o envolvimento em atividades pertinentes, a discussão crítica, a avaliação de impacto das competências adquiridas no desempenho individual e da equipa de trabalho.

As aulas de contacto desenvolvem-se numa metodologia dupla, sendo as bases teórico-conceptuais transmitidas em simultâneo com trabalho e reflexão do aluno em tempo real, no percurso das várias etapas do Programa de Elevado Desempenho.

Serão privilegiados métodos participativos com recurso a:

- ✓ Exposição de situações vivenciadas e enquadramento metacognitivo
- ✓ Trabalho individual de reflexão e integração das aprendizagens
- ✓ Exercícios individuais e de grupo
- ✓ Sínteses teóricas
- ✓ Tarefas de operacionalização

A elegibilidade para avaliação depende de presença em 75% das sessões de contacto e apresentação oral de trabalho a definir.

Critérios de avaliação
Assiduidade – 20%
Apresentação oral de um trabalho Individual – 50%
Participação – 30%

Modo de funcionamento (Regime de Estudo e Calendário):

O curso funcionará em regime pós-laboral entre as 18H00 e as 20H00 de acordo com o seguinte calendário previsto.

- Turma 1 – alunos preferencialmente das faculdades FAL e FCSH:
  - 15, 22 e 29 de Fevereiro; 7 e 14 de Março de 2016
- Turma 2 - alunos preferencialmente das faculdades FCS, FE, FC
  - 18, 25 de Fevereiro; 3, 10 e 17 de Março de 2016

Enquanto curso de formação contínua (despacho R/33/2013) será objeto de avaliação, tendo por base as regras gerais de avaliação vigentes na UBI.