

ÁREA DE FORMAÇÃO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

DESBLOQUEAR, ESCREVER, REVER – DA FOLHA EM BRANCO AO TEXTO FINAL

DATA	HORÁRIO	DURAÇÃO	LOCAL
08/09/2025	10h/13h 14h/17h	6 horas	Lisboa

OBJETIVO GERAL:

No final desta ação, os formandos deverão ser capazes de encontrar ideias ao virar da esquina, passá-las para o papel e torná-las mais apelativas, claras e criativas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ O que é ser criativo;
 - ✓ O que são textos criativos;
 - ✓ Como se ativa a criatividade;
 - ✓ Forma vs conteúdo: escrever bem é escrever claro;
 - ✓ Figuras de estilo;
 - ✓ Jargão;
 - ✓ Siglas;
 - ✓ Enriquecer a escrita: sinónimos;
 - ✓ Guerra aos lugares comuns;
 - ✓ O uso dos adjetivos: não diga, mostre;
 - ✓ O poder das palavras.
-

CONTEÚDOS:

Tema	Carga horária	Conteúdos
Desbloquear	2h	➤ A folha em branco: exercícios de aquecimento; ➤ Tenho criatividade dentro de mim? ➤ Figuras de estilo: analogias, metáforas, comparações, personificações; ➤ Uso dos adjetivos: não diga, mostre!
Escrever	2h30	➤ Escrever antes de escrever: a importância de planear e estruturar a escrita; ➤ Pesquisar, analisar, organizar, escrever: exercícios práticos.
Rever	1h30	➤ Escrever antes de escrever: a importância de planear e estruturar a escrita; ➤ Pesquisar, analisar, organizar, escrever: exercícios práticos.

PREÇO ASSOCIADO: 110€+IVA

PREÇO NÃO ASSOCIADO: 150€+IVA



FORMADOR: MÓNICA MENEZES

Tímida, destaquei-me na escola primária pelas minhas composições e pela forma como me zangava com a professora cada vez que ela escrevia Menezes com "S" e não com "Z". Aliás, ainda hoje tenho pesadelos sempre que imagino que o meu nome pode aparecer mal escrito na capa de um livro ou na assinatura de um texto que público.

Ainda pensei ser cabeleireira ou hospedeira, mas já no ensino secundário percebi que a minha vida só tinha um sentido: a escrita. Licenciada em Comunicação Social, pela Universidade Católica Portuguesa, já escrevi tanto para revistas cor de rosa como para jornais de referência. Publiquei três livros - "Muito à Frente", "Guia Prático do Emigrante" e "Miguel&Sinatra - Uma Amizade Especial" -, escrevi vários livros institucionais - "20 anos SIC", "Ver D'Ouro", entre outros -, e sou autora de meia dúzia de obras como ghostwriter.

Trabalhei na área de Pesquisa de Conteúdos da RTP, em programas como "5 para a meia-noite" ou "Há Volta".

Formadora certificada (CCP F654273/2017) e com Certificação Internacional em Storytelling (McSill Studio), dou aulas de Escrita Criativa e Storytelling.

Tenho como missão destruir o medo que a folha em branco provoca na maioria das pessoas e substituí-lo pela facilidade e felicidade de passar as ideias para o papel. Depois do pânico chega sempre o sorriso!

