

## 5 ferramentas de desenvolvimento pessoal para impulsionar as relações profissionais

Conjugar equilíbrio e eficácia

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 3.900,00 € + IVA

Referência: 2206

Como é que a melhoria do autoconhecimento e a compreensão dos mecanismos essenciais das relações humanas podem permitir uma melhor interação com os outros no ambiente profissional?

Esta formação permite a aquisição de ferramentas essenciais e práticas que permitem otimizar as relações profissionais no dia a dia.

### Destinatários



#### Para quem?

- Executivos, gestores, gestores de projeto, técnicos, assistentes ou qualquer colaborador para quem a qualidade das relações seja um trunfo importante no desempenho das suas funções.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Atividades online de preparação

Atividades online de preparação para a formação e para a transferência da aprendizagem:

- Definir os seus objetivos pessoais
- Autoavaliar as suas competências.

#### Sessão Formação - Presencial (2 dias / 14h00m)

##### Ser Assertivo para lidar com relações difíceis

- Identificar as atitudes eficazes e ineficazes.
- Afirmar-se e desenvolver a autoconfiança.

Atividades práticas: Autoavaliação

##### Desenvolver a Inteligência emocional para partilhar sentimentos com facilidade

- Compreender como funcionam as emoções.
- Exprimir emoções de forma positiva utilizando o método DESC.

Atividades práticas: Exercícios de role-play

#### **Escutar ativamente para compreender verdadeiramente os seus interlocutores**

- Adaptar o seu comportamento verbal e não verbal.
- Manter uma comunicação equilibrada e eficaz.

Atividades práticas: Praticar a escuta ativa em pares.

#### **Adotar a Estratégia de objetivos para se preparar para o sucesso**

- Definir os seus objetivos.
- Implementar estratégias vencedoras.

Atividades práticas: Definição um objetivo individual em peer-coaching

#### **Gerir o stress para relaxar, descansar e melhorar o seu desempenho**

- Praticar técnicas simples de relaxamento físico e mental.
- Gerir o stress e recuperar energia.

Atividades práticas: Praticar técnicas simples de relaxamento físico e mental.

#### **Implementação no local de trabalho - atividades online**

- Atividades digitais para consolidar as aprendizagens e facilitar a sua transferência para o local de trabalho:
- Ferramentas de implementação
- Programa de acompanhamento composto por micro atividades práticas, enviadas por email

#### **Avaliação**

Questionário online para avaliar as competências adquiridas.



#### **Objetivos**

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Adaptar os seus comportamentos a diferentes situações e contextos profissionais.
- Desenvolver relações profissionais equilibradas e eficazes.
- Melhorar a eficácia das suas competências interpessoais.



#### **Métodos pedagógicos**

- Este percurso preconiza o envolvimento ativo e constante do participante através de vários desafios, quer à distância quer na sessão presencial.
- Combina diversificadas metodologias para potenciar a performance no contexto de trabalho: autodiagnósticos, estudos de caso e simulações que recriam o quotidiano profissional na sessão presencial e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.



#### **Pontos fortes**

- Esta formação centra-se na aplicação de competências em contexto de trabalho. Para garantir uma maior eficácia conjuga os benefícios da formação em grupo a atividades individuais digitais para consolidação da aprendizagem e sua transferência para o local de trabalho.
- Três módulos de formação:
  - "Desenvolva a sua assertividade - Nível 1"
  - "Dê feedback positivo e construtivo"
  - "Aprenda a praticar a escuta ativa"
- Um best-seller de formação elogiado por milhares de formandos.



## Datas e locais 2026 - Référence 2206



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

De 1 abr a 2 abr

De 2 nov a 3 nov