



Best

## Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes®

Aumentar a sua eficácia pessoal e profissional

 Presencial

Duração : 3 dias (21 horas)

Referência : 679P

Preço : 1.600,00 € + IVA

Intra empresa : Sob consulta

Se deseja este percurso de aprendizagem num formato 100% digital

[Clique aqui](#)



Stephen Covey, autor de *"The 7 Habits of Highly Effective People"*, define um hábito como a *"intersecção entre conhecimento, habilidade e vontade"* para agir de uma determinada maneira e com um determinado sentido de propósito. Sendo padrões de comportamentos *"consistentes"*, repetitivos e, por vezes, *"inconscientes"*, os hábitos *"são as expressões do nosso caráter e produzem a nossa eficácia... ou a nossa ineficácia"*.

Com base na ideia de que nós somos aquilo que as nossas ações mostram, *"o nosso caráter é basicamente um composto dos nossos hábitos"*.

Melhorar a eficácia, implica adotar padrões comportamentais estáveis, mudando, se necessário, os nossos "paradigmas" e procurando estratégias que nos tornem, de modo consistente, pessoas "conscientemente competentes".

O curso de 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes®, conduz os participantes ao longo de um continuum de desenvolvimento pessoal através de hábitos e práticas quotidianas, alinhadas por princípios de eficácia.

### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Aumentar a produtividade e a capacidade de liderar-se a si próprio.
- Ganhar em eficácia e desempenho para alcançar de forma consistente objetivos pessoais e profissionais.
- Compreender como promover o compromisso e a colaboração.
- Adotar práticas globais de eficácia pessoal num continuum de maturidade.
- Desenvolver a capacidade de gerar soluções inovadoras que aproveitam a diversidade e acrescentam valor.

## Destinatários

- Todos aqueles que pretendam aumentar a sua eficácia e desenvolver o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, através de um processo de mudança “inside out”.

## Percurso de aprendizagem

### Hábito 1 - Seja proativo®

Desenvolva uma atitude positiva. Procure alternativas para além dos obstáculos. Concentre-se e atue nas coisas que pode influenciar e não naquelas que estão para além do seu alcance. Expanda o raio de alcance da sua capacidade de influência.

Sou livre de escolher e sou, em última instância, responsável pela minha felicidade:

- Parar e responder com base nos princípios e nos resultados desejados.
- Usar linguagem proativa.
- Focalizar-se no seu círculo de influência.

### Hábito 2 - Comece com o fim em mente®

Tenha uma visão clara do Legado que quer construir na sua vida, a nível pessoal e a nível profissional.

Definindo claramente a minha visão e propósito na vida fará toda a diferença:

- Definir os resultados antes de agir.
- Criar e viver de acordo com a minha Declaração de Missão Pessoal.
- Alinhar a missão pessoal com a missão organizacional.
- Definir o maior e melhor Contributo que é capaz de dar.

### Hábito 3 - Dê prioridade ao que é prioritário®

Seja reconhecido pelas suas excelentes capacidades de focalização e concretização das suas prioridades.

Reservo tempo para o que é mais importante:

- Definir prioridades.
- Focalizar-se no que é Importante.
- Reduzir o efeito das atividades de Quadrante IV (importância e urgência reduzidas).
- Dizer “não” ao Quadrante III. (urgente mas não importante)
- Adotar um estilo de vida Quadrante II. (importante e não urgente)

Da Vitória Privada à Vitória Pública

A Conta Corrente Emocional (CEE) é uma metáfora relativa à confiança que existe nas relações interpessoais:

- Conta Corrente Emocional.
- Construir a sua CEE.

### Hábito 4 - Pense Ganhar-Ganhar®

Desenvolva uma atitude de cooperação nas interações que estabelece. Envolve-se com entusiasmo no desenvolvimento e fortalecimento da sua equipa. Reconheça as vantagens da cooperação vs os perigos da competição.

Os recursos são abundantes, chegam para todos e ainda sobra:

- Desenvolver uma Mentalidade de Abundância.
- Equilibrar Determinação e Consideração.
- Considerar os ganhos das outras pessoas da mesma forma que considera os seus.
- Criar Acordos Ganhar-Ganhar

### Hábito 5 - Procure primeiro compreender para depois ser compreendido®

Desenvolva a capacidade de compreender cada problema em profundidade e de estabelecer uma comunicação empática, transparente e cooperante capaz de fortalecer os níveis de confiança à sua volta.

Aumento a minha influência nos outros se procurar compreendê-los primeiro:

- Identificar os vários níveis de escuta.
- Praticar a Escuta Empática.
- Procurar ser compreendido com respeito.

### Hábito 6 - Crie sinergias®

À medida que procura alcançar melhores soluções, seja inovador na resolução de problemas e tomada de decisão. Não se limite a aceitar as diferenças. Valorize o facto de as outras pessoas terem opiniões, perspetivas, competências e paradigmas diferentes. É nas diferenças que reside o poder da inovação e da criatividade.

Juntos vamos criar algo melhor do que qualquer um de nós tem em mente:

- Definição de sinergia.
- Processos da sinergia.
- Valorizar as diferenças.
- Procure a Terceira Alternativa.

### Hábito 7 - Afine as suas ferramentas pessoais®

Desenvolva a sua eficácia através da renovação continua, quer a nível físico, quer intelectual. Invista no seu desenvolvimento enquanto “Pessoa Total”.

Todos os dias, reservo tempo para mim próprio, porque isso me dá a capacidade de fazer tudo o resto:

- As 4 dimensões da “Pessoa Total”.
- Alcançar a Vitória Privada Diária.

## Métodos pedagógicos

- Metodologia ativa e prática.

## Pontos fortes

- Uma formação funcional e de alto impacto que alterna a teoria com a prática através de exercícios personalizados que reforçam a aprendizagem de novas praticas e condutas.
- Um kit pedagógico completo que inclui a possibilidade de realização de um questionário 360º prévio à formação.

## Datas e locais 2021 - Référence

### Lisboa

De 14 dez a 16 dez