



EXCELÊNCIA INTERPESSOAL E COMUNICAÇÃO

Desenvolver as suas competências de relacionamento

Duração: 2 dias

Tipologia: Full immersion Blended

Para quem?: Managers, chefes de projeto e coordenadores de equipas.

Profissionais que necessitem de obter cooperação e envolver pessoas sobre as quais não tenham autoridade formal.

Profissionais que pretendem desenvolver a sua influência e aumentar a sua eficácia.

Referência: 8500

Preço: 790,00 € (iva não incluído)

Objetivos: Uma formação que lhe permitirá: influenciar e envolver outras pessoas sem exercer autoridade hierárquica sobre elas; melhorar as relações transversais, incluindo fornecedores e clientes; conhecer técnicas de assertividade, PNL e escuta, para abrir canais de comunicação; obter satisfação pessoal mediante relações profissionais mais cooperativas e produtivas.

Métodos: Através desta formação os participantes terão oportunidade de: explorar conceitos e verificar a sua aplicação prática; mapear a sua rede de networking; identificar, através de autodiagnósticos, as suas características relacionais; treinar as técnicas e instrumentos.

Os profissionais de excelência apoiam-se em três pilares-chave: a autoconsciência, uma estratégia de rede e as competências relacionais.

A capacidade de exercer influência num ambiente multifuncional e em permanente mudança é a chave de um desenvolvimento pessoal eficaz e continuado.

Este curso permite-lhe desenvolver as competências de excelência interpeessoal que permitem influenciar os vários *stakeholders* de modo a que as suas equipas e organizações atinjam os objetivos.

Programa

Os três pilares da influência interpeessoal

- **Influência:** a força impulsionadora da excelência:
 - o contexto empresarial exigente e em mudança contínua.
- Construir a sua rede estratégica de relacionamentos.
- Potenciar as suas qualidades pessoais:
 - compreender o seu comportamento e atitudes;
 - reexaminar os seus valores e crenças;
 - construir a confiança.
- Desenvolver relações interpeessoais eficazes:
 - a excelência na comunicação interpeessoal;
 - cooperar eficazmente;
 - gerir a adversidade e o confronto.

Clarificar a sua estratégia de influência interpeessoal

- Criar o mapa da sua rede de relações para o propósito do projeto e atores:
 - centrar-se nos principais objetivos do projeto;
 - identificar os atores-chave na sua rede de relações;

- enfatizar a interação com os seus atores-chave;
- a sobreposição com o organograma.
- Especificar o seu nível de influência por ator:
 - determinar o nível de ações a empreender em relação ao grupo de atores;
 - especificar a sua rede-alvo;
 - distinguir poder, influência e manipulação.
- Definir objetivos precisos.

Conhecer-se melhor para comunicar melhor

- Estar consciente dos seus pontos fortes e áreas de melhoria:
 - compreender a sua forma de agir;
 - identificar as suas atitudes eficazes e ineficazes.
- Caracterizar as atitudes eficazes e ineficazes.
- Limitar as suas ações ineficazes sob pressão:
 - soluções para comportamentos ineficazes.
- Potenciar o seu sistema de valores:
 - reexaminar os seus valores profissionais e pessoais;
 - adotar a atitude apropriada.
- Inspirar confiança junto dos seus interlocutores:
 - ativar as forças impulsionadoras da confiança;
 - apreciar a diversidade pessoal e cultural.

Comunicar de forma aberta e eficaz

- Sincronizar a sua comunicação verbal e não verbal através da utilização da PNL:
 - praticar a sincronização.
- Ser compreendido ao transmitir a sua mensagem, através da utilização das técnicas da assertividade:
 - falar com sinceridade;
 - fazer uma crítica ou dar feedback negativo;
 - compreender, utilizando a escuta empática.

Ganhar através da cooperação

- Desenvolver relações interpessoais equilibradas:
 - cooperar mais para ganhar mais;
 - princípio e características da cooperação.
- Construir uma estratégia de cooperação ganhadora:
 - satisfazer os seus interesses;
 - elaborar um plano B;
 - procurar soluções.
- Gerir o conflito, a adversidade e a confrontação:
 - abrir caminhos face ao conflito;
 - lidar com a agressividade.

APÓS A FORMAÇÃO EM SALA

OFERTA DE 5 MÓDULOS DE E-LEARNING

- Os três pilares da excelência interpessoal;
- Desenvolver uma estratégia de comunicação interpessoal;
- Conhecer-se melhor para comunicar melhor;
- Três ferramentas para uma boa comunicação;
- Três alavancas essenciais para a cooperação.

Advantages

Uma formação que permite a cada participante:

- Influenciar e mobilizar pessoas sem ter autoridade hierárquica sobre elas.
- Melhorar as relações transversais, com os fornecedores e com os clientes internos ou externos.
- Tornar-se um líder mais eficaz.

- Desfrutar de uma maior satisfação pessoal, através de relações profissionais mais produtivas.
- Aperfeiçoar o seu capital de contatos e relacionamentos.
- Programa acreditado pela ICF como CCE (Continuing Coach Education).
- * Este curso atribui 6 unidades CCE da ICF na área de Competências Chave (Core Competencies) e 8 unidades CCE da ICF na área de Desenvolvimento de Recursos (Resource Development).

Datas e cidades: 23 Maio 2019 - Referência: 8500

Lisboa

29 Mai - 30 Mai 2019

08 Jul - 09 Jul 2019

28 Nov - 29 Nov 2019

Porto

14 Out - 15 Out 2019