

Best

## Change Management

Ter sucesso a conduzir processos de mudanças

 Online



14 horas

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8578

O principal objetivo desta formação é ajudar os profissionais a adquirir mais serenidade e a mudar a sua perspetiva sobre a mudança, transformando-a numa oportunidade de crescimento.

Centra-se nas reações à mudança, na utilização de recursos internos e externos e nas alavancas que transformam a mudança numa oportunidade de desenvolvimento.

Esta formação está estruturada em torno de 10 episódios da série MyStory, que permite aos participantes observar uma profissional a enfrentar uma mudança e a forma como lida de forma positiva. A ênfase é colocada na interação e na prática para uma aplicação imediata no terreno.

### Destinatários



#### Para quem?

- Profissionais de todos os setores de uma organização que pretendam encarar a mudança e as situações inesperadas de uma forma mais positiva e construtiva, encarando-as como oportunidades de crescimento.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Atividades online

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

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

#### Sessão Formação

##### Preparar-me para a mudança

- Dedicar tempo para aceitar a mudança
- Identificar a minha zona de conforto e os meus pontos fortes/recursos
- Rodear-me de pessoas que me podem ajudar a progredir

- Estabelecer rituais para manter a minha energia

#### **Ser um agente de mudança no meu ambiente**

- Nutrir uma sensação de bem-estar através do Flow
- Resolver conflitos utilizando a inteligência emocional
- Mudar as perspectivas sobre o inesperado e ganhar agilidade
- Utilizar a inteligência coletiva para resolver problemas complexos

#### **Transformar a mudança numa oportunidade de desenvolvimento**

- Cultivar a abertura e a clareza para crescer
- Utilizar a matriz aberta para se preparar para solicitar e receber feedback
- Agir para desenvolver competências ao longo do tempo com uma mentalidade de crescimento

#### **Atividades online**

Atividades digitais para consolidar as aprendizagens e facilitar a sua transferência para o local de trabalho.

#### **Avaliação**

Questionário online para avaliar as competências adquiridas.



### **Objetivos**

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Desenvolver uma visão de reflexão em relação à mudança, identificar recursos pessoais e mobilizar-se para sair da zona de conforto.
- Alcançar o equilíbrio entre as quatro dimensões da energia.
- Experimentar o flow para melhorar o bem-estar.
- Utilizar métodos de inteligência emocional e inteligência coletiva para resolver conflitos/problemas complexos.
- Utilizar a mudança como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal sustentado.



### **Métodos pedagógicos**

Através de diversas atividades e desafios propostos na sessão síncrona e durante a aprendizagem online, este percurso provoca e estimula o envolvimento ativo e constante de todos os participantes. A sua forte componente prática (autodiagnósticos, simulações com feedback personalizado, etc.), visa recriar o quotidiano profissional de forma a potenciar a performance e a transferência das aprendizagens para o contexto de trabalho.



### **Pontos fortes**

- Autoavaliação pré-formação e pós-formação para medir o progresso.
- Formação centrada na aplicação em situações reais de trabalho, combinando os pontos fortes da formação em grupo com atividades online

individuais personalizáveis para uma maior eficácia.

- Apoio às atividades e recursos descarregáveis, incluindo um guia de implementação pós-formação.



## Datas 2026 - Référence 8578



Últimas inscrições



Realização garantida

De 19 fev a 25 fev

De 10 nov a 13 nov

De 14 abr a 17 abr

De 10 dez a 16 dez