

New

## Equipas Inclusivas

Seja um aliado. Construa a sua pertença

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8580

No local de trabalho atual, construir uma aliança não é apenas uma responsabilidade da liderança — é algo que todos nós moldamos em conjunto. Ser um aliado significa transformar boas intenções em ações diárias que apoiam os colegas e criam um espaço onde todos se sentem seguros, respeitados e valorizados.

Este programa visa aumentar a consciência sobre preconceitos, privilégios e barreiras sistémicas, promovendo comportamentos inclusivos que fortalecem a confiança e o sentido de pertença.

Através de exercícios e atividades de colaboração, vamos descobrir como a aliança ativa se pode tornar uma parte visível e significativa do ritmo diário da equipa.

### Destinatários



#### Para quem?

- Todos os membros das equipas que desejam contribuir para um ambiente de trabalho mais inclusivo, respeitador e solidário.
- Colaboradores interessados em compreender profundamente temas como preconceito, privilégio e inclusão.
- Pessoas que querem promover a segurança psicológica e o sentido de pertença entre os seus pares.
- Qualquer profissional que pretenda influenciar positivamente a dinâmica, a linguagem e os hábitos diários da equipa.



#### Pré-requisitos:

- Aplicação de competências em situações do local de trabalho, combinando os benefícios da formação em grupo com atividades individuais.
- Autoavaliação, realizada em sala, antes e depois da formação, para personalizar o programa e acompanhar o progresso.
- Esta formação é elegível para 14 PDUs no Power Skills, para manutenção da certificação PMP ou PgMP.

### Percurso de aprendizagem

#### Compreender os preconceitos

- O que é um preconceito
- Os preconceitos satisfazem 4 necessidades vitais
- As 4 necessidades vitais que os preconceitos satisfazem
- Como o nosso cérebro processa decisões
- Preconceitos comuns na inclusão no local de trabalho

## Alianças e allyship

- O que é o allyship?
- As 7 maneiras de ser um aliado ativo no trabalho
- Por que o allyship é essencial?

## Experimentar o allyship na equipa

- Curiosidade profunda
- Introspeção honesta
- Reconhecimento humilde
- Envolvimento empático

## Diálogos e responsabilidades

- Conversas autênticas
- Interações vulneráveis
- Responsabilidades corajosas



### Objetivos

- Identificar preconceitos inconscientes e compreender como estes influenciam as interações e a dinâmica das equipas no local de trabalho.
- Explorar as múltiplas dimensões da diversidade — social, cognitiva e física — e refletir sobre as próprias experiências de privilégio e identidade para promover a auto-consciência.
- Desenvolver a empatia, praticando a capacidade de se colocar no lugar dos outros e valorizando diferentes perspetivas.
- Promover a segurança psicológica, incentivando um diálogo aberto, respeitador e construtivo sobre inclusão e preconceitos.
- Identificar estratégias para a construção de alianças entre colegas, através da adoção de comportamentos inclusivos e da partilha de responsabilidades no dia a dia da equipa.



### Métodos pedagógicos

- Metodologia experiencial com exercícios práticos e role-plays para vivenciar situações reais.
- Análise e discussão de casos concretos do dia a dia das equipas.
- Atividades colaborativas para promover a reflexão e o desenvolvimento coletivo.
- Desenvolvimento de planos de ação pessoais para aplicar aprendizagens no contexto de trabalho.



## Datas e locais 2026 - Referência 8580

 Últimas inscrições  Realização garantida

**Lisboa**

De 3 mar a 4 mar

De 8 set a 9 set