

New

## Sucesso Pessoal: 5 dimensões de eficácia

Domine a estratégia por detrás da Eficácia pessoal e interpessoal

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 9635

Como é que a Eficácia pessoal e o poder relacional podem trabalhar em conjunto para o ajudar a atingir as suas Metas?

Ao participar nesta formação irá adquirir 5 chaves poderosas que o ajudarão a transformar profundamente a sua Eficácia Pessoal e as suas relações profissionais.

Concebido para o ajudar a prosperar e a ter sucesso no contexto atual - com ambientes moldados pela constante mudança, transformação, complexidade e velocidade - este curso convida-o a concentrar-se em si próprio, quer ao nível de Intenções, Prioridades e Objetivos, quer ao nível das suas Necessidades.

É um importante investimento em si e no seu crescimento pessoal a longo prazo.

### Destinatários

#### Para quem?

- Para todos os que veem a qualidade das relações e a eficácia pessoal como ativos chave no seu papel profissional.

### Percurso de aprendizagem

#### Definir uma direção clara, motivadora e realista para atingir Metas

- Identificar os enviesamentos comuns e dar um passo atrás em relação às formas habituais de pensar.
- Compreender a diferença entre intenção e objetivos.
- Criar uma vida profissional e pessoal intencionais.
- Clarificar os seus desafios profissionais e metas.

#### Liderar com Intenção nas suas Ações Diárias

- Escolher atividades de elevado valor.
- Passar de uma gestão reativa para uma gestão proativa do tempo: distinguir entre urgente, importante de acordo com as suas Metas.
- Lidar com o inesperado e tomar decisões acertadas sob pressão.
- Focar a sua energia e recursos em tarefas de longo prazo críticas para a missão.

#### Fomentar ligações significativas e autênticas com os que o rodeiam

- Encontrar a postura relacional correta para criar flexibilidade e uma mentalidade cooperativa ("posições de vida").
- Adquirir hábitos eficazes para manter relações equilibradas e respeitadas, mesmo em situações de grande risco ou tensão.
- Partilhar experiências com a sua rede e inspirar-se nos êxitos dos outros.

## Expressar as suas Necessidades e estabelecer os teus Limites com NVC

- Explorar as suas Necessidades pessoais (emocionais, espirituais, etc.).
- Usar as chaves da comunicação autêntica para se expressares.
- Aprender a estabelecer limites claros e respeitosos.

## Fazer de si uma prioridade

- Dedicar tempo a investir em si próprio (Mentalidade de Crescimento).
- Identificar os pontos fortes e os valores que orientam o seu sucesso.
- Escolher caminhos de desenvolvimento, comprometer-se com eles e segui-los ao longo do tempo.
- Adotar uma abordagem de "testar e aprender" na sua vida diária, aceitando os sucessos e os fracassos.



### Objetivos

- Clarificar as suas Intenções e metas para definir uma direção clara.
- Aumentar a sua eficácia focando-se em atividades de alto valor.
- Aprender a identificar e expressar as suas necessidades e limites.
- Otimizar a tua liderança relacional.
- Investir em ti próprio e adotar uma Mentalidade de Crescimento.



### Métodos pedagógicos

- Estudos de caso práticos e roleplays permitem que os participantes apliquem imediatamente o que aprenderam.
- Uma mistura de Exercícios individuais e atividades de grupo que encorajam a partilha de experiências e a inspiração mútua.
- Ferramentas e métodos comprovados, de elevado valor.
- Esta formação é elegível para 14 PDUs na área Power Skills, para manter a sua certificação PMP ou PgMP.