

New

## Feedback: Dar e Receber

Domine o feedback eficaz para envolver, preparar e impulsionar o desempenho!

Presencial



1 dia ( 7 horas)

Preço : 685,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 2.550,00 € + IVA

Referência: VC007

Dar feedback e responder ao mesmo é essencial para o bom funcionamento de qualquer empresa, bem como para melhorar a motivação e o desempenho. No entanto, algumas pessoas têm dificuldade em dar feedback construtivo, especialmente se envolver críticas ou outras questões negativas.

### Destinatários



#### Para quem?

- Profissionais que precisam de dar feedback regularmente aos colegas e que querem fazê-lo de forma mais eficaz.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Compreender o Feedback

- Definir o feedback e o seu papel no local de trabalho
- Benefícios de Dar e Receber Feedback para indivíduos e organizações

#### A importância do Feedback

- Porque é que o Feedback é essencial para a melhoria do desempenho
- Consequências de não lidar com o baixo Desempenho

#### Quando e como dar feedback

- Preparar-se para uma conversa sobre Feedback
- Compreender o modelo AID (Action, Impact, Do) e utilizá-lo para estruturar o feedback de forma eficaz

#### Competências chave de Feedback

- Usar uma linguagem clara e poderosa no Feedback
- Comunicação não-verbal e linguagem corporal
- Técnicas de interrogação eficazes para incentivar o diálogo
- Competências de escuta ativa para uma melhor Troca de Feedback

## Lidar com Reações emocionais

- Compreender as reacções emocionais típicas ao Feedback
- Estratégias para lidar com Reações defensivas ou emocionais
- Finalizar a conversa de feedback



### Objetivos

- Conhecer a importância de um feedback de qualidade.
- Identificar os principais passos para uma conversa de Feedback.
- Dar feedback relacionado com o desempenho.
- Preparar-se eficazmente para uma conversa de feedback.



### Pontos fortes

- Esta formação foca-se na aplicação das competências em contextos reais de trabalho, combinando os benefícios da aprendizagem em grupo com atividades individuais para uma maior eficácia.
- Forte componente prática, com exercícios *hands-on* que ajudam os participantes a aplicar os conceitos aprendidos.
- No final da sessão, os participantes irão desenhar um plano de ação para implementar estratégias que reforcem as suas áreas de desenvolvimento e consolidem competências-chave.
- Esta formação é elegível para 7 PDUs na área de Power Skills, para manteres a certificação PMP® ou PgMP®.



## Datas e locais 2026 - Référence VC007



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

o 5 mai

o 3 nov