

Best

## Comunicar melhor com os outros

4 ferramentas essenciais da Programação Neuro-Linguística (PNL)

Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 7111

Sabe como desenvolver a sua capacidade de estabelecer um contacto construtivo? Conhece a chave do sucesso para comunicar eficazmente com os seus contactos profissionais? Este curso de formação em PNL ensina-o a utilizar 4 ferramentas chave e a adquirir assim as competências essenciais para estabelecer um contacto positivo e melhorar a sua comunicação.

### Destinatários



#### Para quem?

- Executivos, gestores, gestores de projetos, assistentes, técnicos e todos os trabalhadores que necessitem de melhorar a eficácia dos seus contactos e relações profissionais.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso 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 Presencial

#### Sincronizar o não-verbal para estabelecer uma boa relação

- Estabelecer uma ligação com a outra pessoa.
- Estabelecer as condições para uma relação bem-sucedida desde o início.

#### Calibrar para captar as emoções

- Prestar atenção à outra pessoa.
- Observar as reações emocionais do outro.

#### **Aplicar o modelo V.A.K.O para adaptar-se ao estilo do outro**

- Detetar os estilos de comunicação preferidos.
- Adaptar-se para comunicar com o mesmo tom.

#### **Escutar ativamente para ajustar a sua comunicação**

- Compreender e ter em conta o ritmo da comunicação.
- Comunicar em harmonia.

#### **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:

- Estabelecer uma ligação relevante com os outros.
- Adaptar-se a cada interlocutor.
- Ajustar a comunicação verbal e não verbal.



#### **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.



## Datas e locais 2026 - Référence 7111



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 14 abr a 15 abr

De 22 set a 23 set

De 17 nov a 18 nov

Best

## Promover relações assertivas

Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 7114

Afirmar-se sem medo ou agressividade nas suas relações profissionais é uma condição essencial para o sucesso no mundo atual. Esta formação inicial irá ajudá-lo a desenvolver a atitude certa para se afirmar positivamente nas suas relações profissionais.

As técnicas de assertividade permitem-lhe lidar com as tensões quotidianas comuns e simultaneamente evitá-las. Estes métodos irão permitir-lhe evitar a agressividade, a passividade e/ou a manipulação nas suas relações, e geri-las de forma mais eficaz.

### Destinatários



#### Para quem?

- Executivos, gestores, técnicos, assistentes ou qualquer colaborador que necessite de se afirmar nas suas relações profissionais.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso 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

#### Identificar o seu perfil de assertividade em contexto profissional

- Compreender como funciona.
- Identificar os comportamentos ineficazes.
- Desenvolver a assertividade: tornar-se assertivo.

#### Lidar com comportamentos disruptivos

- Desarmar a agressividade.

- Lidar com a passividade.
- Evitar as armadilhas da manipulação.

#### **Fazer críticas construtivas**

- Preparar a sua crítica.
- Explicar-se utilizando o método DESC.

#### **Saber dizer “Não” assertivamente**

- Dizer não quando é necessário.
- A atitude adequada para dizer não.

#### **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:

- Dar os primeiros passos para se tornar assertivo.
- Demonstrar mais confiança no seu comportamento, adaptando-se aos outros.
- Encorajar os outros de uma forma positiva.
- Fazer críticas construtivas



#### **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**

- Esta formação centra-se na aplicação de competências em contexto de trabalho. Para garantir uma maior eficácia conjuga os benefícios da formação em grupo e atividades individuais digitais para consolidação da aprendizagem e sua transferência para o local de trabalho.
- Um best-seller de formação elogiado por milhares de formandos.



## Datas e locais 2026 - Référence 7114



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 23 mar a 24 mar

De 24 set a 25 set

De 22 out a 23 out

## 5 ferramentas de desenvolvimento pessoal para impulsionar as relações profissionais

Conjugar equilíbrio e eficácia

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 2206

Como é que a melhoria do autoconhecimento e a compreensão dos mecanismos essenciais das relações humanas podem permitir uma melhor interação com os outros no ambiente profissional?

Esta formação permite a aquisição de ferramentas essenciais e práticas que permitem otimizar as relações profissionais no dia a dia.

### Destinatários



#### Para quem?

- Executivos, gestores, gestores de projeto, técnicos, assistentes ou qualquer colaborador para quem a qualidade das relações seja um trunfo importante no desempenho das suas funções.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Atividades online de preparação

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

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

#### Sessão Formação

##### Ser Assertivo para lidar com relações difíceis

- Identificar as atitudes eficazes e ineficazes.
- Afirmar-se e desenvolver a autoconfiança.

Atividades práticas: Autoavaliação

##### Desenvolver a Inteligência emocional para partilhar sentimentos com facilidade

- Compreender como funcionam as emoções.
- Exprimir emoções de forma positiva utilizando o método DESC.

Atividades práticas: Exercícios de role-play

#### **Escutar ativamente para compreender verdadeiramente os seus interlocutores**

- Adaptar o seu comportamento verbal e não verbal.
- Manter uma comunicação equilibrada e eficaz.

Atividades práticas: Praticar a escuta ativa em pares.

#### **Adotar a Estratégia de objetivos para se preparar para o sucesso**

- Definir os seus objetivos.
- Implementar estratégias vencedoras.

Atividades práticas: Definição um objetivo individual em peer-coaching

#### **Gerir o stress para relaxar, descansar e melhorar o seu desempenho**

- Praticar técnicas simples de relaxamento físico e mental.
- Gerir o stress e recuperar energia.

Atividades práticas: Praticar técnicas simples de relaxamento físico e mental.

#### **Implementação no local de trabalho - atividades online**

- Atividades digitais para consolidar as aprendizagens e facilitar a sua transferência para o local de trabalho:
- Ferramentas de implementação
- Programa de acompanhamento composto por micro atividades práticas, enviadas por email

#### **Avaliação**

Questionário online para avaliar as competências adquiridas.



#### **Objetivos**

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Adaptar os seus comportamentos a diferentes situações e contextos profissionais.
- Desenvolver relações profissionais equilibradas e eficazes.
- Melhorar a eficácia das suas competências interpessoais.



#### **Métodos pedagógicos**

- Este percurso preconiza o envolvimento ativo e constante do participante através de vários desafios, quer à distância quer na sessão presencial.
- Combina diversificadas metodologias para potenciar a performance no contexto de trabalho: autodiagnósticos, estudos de caso e simulações que recriam o quotidiano profissional na sessão presencial e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.



#### **Pontos fortes**

- Esta formação centra-se na aplicação de competências em contexto de trabalho. Para garantir uma maior eficácia conjuga os benefícios da formação em grupo a atividades individuais digitais para consolidação da aprendizagem e sua transferência para o local de trabalho.
- Três módulos de formação:
  - "Desenvolva a sua assertividade - Nível 1"
  - "Dê feedback positivo e construtivo"
  - "Aprenda a praticar a escuta ativa"
- Um best-seller de formação elogiado por milhares de formandos.



## Datas e locais 2026 - Référence 2206



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

De 1 abr a 2 abr

De 2 nov a 3 nov

