

## Comunicar com Impacto

Usar a sua influência para obter resultados

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8541

Comunicar com impacto nasce de uma conjugação de competências fundamentais necessárias, tanto para a nossa vida profissional, como pessoal. Se pretende comunicar de forma eficaz e autêntica, encontrará nesta formação as ferramentas e técnicas adequadas.

### Destinatários



#### Para quem

- Colaboradores, Líderes de equipa, supervisores.



#### Pré-requisitos

- Acesso a um computador com câmara e ligação à Internet, permitindo a participação nas Classes Virtuais

### Percorso de aprendizagem

#### Mobilizar as suas qualidades pessoais

- Aumentar a consciência dos seus pontos fortes e das áreas de melhoria
- Identificar o seu estilo de comunicação pessoal
- Compreender o impacto de valores e crenças na eficácia da comunicação

#### Desenvolver relações profissionais eficazes

- Assertividade: conheça seu perfil
- Influenciar colegas de forma positiva
- Estratégias de influência ascendente

#### Desenvolver a agilidade situacional

- Adotar a atitude certa em relação às situações da vida
- A escuta ativa como ferramenta de compreensão
- Comunicação autêntica e transparente
- Como transmitir mensagens difíceis ou feedback construtivo
- Técnicas de Feedback
- Gestão de adversidades e situações de confronto
- Ferramenta DESC
- A técnica AID



## Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar o seu estilo de comunicação para poder utilizá-lo e adaptá-lo de forma a comunicar eficazmente
- Utilizar uma comunicação aberta e assertiva
- Influenciar os outros de forma mais positiva e eficaz
- Gerir estratégicamente conversas difíceis e oferecer feedback produtivo.



## 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, realizada antes e após o percurso, para personalizar o programa e avaliar o progresso
- 14h de formação orientada por um formador e atividades em workshop com simulações e exercícios.
- Um questionário de avaliação da assertividade e de estilo de vida para compreender os estilos de comunicação
- Caderno de exercícios, que inclui um manual de aplicação prática pós-curso, para gestores e participantes.



## Datas e locais 2026 - Référence 8541



Últimas inscrições



Realização garantida

Lisboa ou Online

De 11 fev a 12 fev

De 16 set a 17 set

Best

## Public Speaking

Falar e apresentar em público com eficácia

Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 5933

Sente-se à vontade para falar em frente a um grupo, quer seja presencialmente ou à distância? Já recebeu feedback sincero e profissional para avaliar os seus pontos fortes e as suas áreas de melhoria no âmbito da comunicação oral? Já teve a oportunidade de praticar a sua capacidade de falar para a um grupo?

Se respondeu "Não" a uma ou mais questões, esta formação é para si!

### Destinatários



#### Para quem?

- Qualquer pessoa que deseje melhorar a sua comunicação oral perante um grupo.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Atividades online (0h30m)

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

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

#### Sessão de Formação - Presencial (2 dias / 14h00m)

##### 1. Realizar um check-up individual ao seu estilo de comunicação

- Em que estado se encontra em termos de discurso? Quais são os seus pontos fortes?
- Em que é que precisa de trabalhar? Conselhos personalizados.

##### 2. Preparar-se para todas as situações - Os alicerces de uma apresentação eficaz

- Preparação: 80% do sucesso - Metodologia estruturada para preparar intervenções impactantes
- "Falar é um desporto": preparação física para transformar o medo do palco em energia positiva
- Mobilização mental.

- Compreender e adaptar-se ao seu público.

### **3. Os elementos-chave para uma exposição impactante**

- Dominar a linguagem não-verbal: postura, gestos e expressões que conquistam a plateia
- A arte de captar e manter a atenção
- Criar e utilizar apontamentos "úteis"
- Improvisar com segurança: estruturas para conquistar a audiência

### **4. Captar e gerir a atenção da audiência**

- Métodos para envolver a audiência e promover a interatividade
- Gestão de perguntas difíceis e situações imprevistas

## **Atividades online (0h30m)**

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



### **Objetivos**

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Preparar e estruturar apresentações impactantes adaptadas ao contexto
- Comunicar com segurança e autenticidade perante qualquer audiência
- Captar e manter a atenção da audiência através de técnicas específicas
- Transformar o nervosismo em energia positiva ao serviço da comunicação
- Responder a perguntas difíceis com confiança e clareza



### **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 a atividades individuais digitais para consolidação da aprendizagem e sua transferência para o local de trabalho.
- Uma formação muito prática com módulos centrados no tratamento das objeções.



## Datas e locais 2026 - Référence 5933



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 30 jan a 3 fev

De 23 set a 24 set

De 19 mar a 20 mar

De 21 out a 22 out

