

Best

## Inteligência Emocional

Compreender e usar o poder das emoções

Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 1046

**Faça o download da brochura  
e descubra o programa completo.**



A “inteligência emocional” é considerada, hoje, um “ativo fundamental” para que cada pessoa possa entregar excelentes resultados de forma consistente e sustentada e realizar um percurso profissional, e pessoal, de sucesso.

Mas, para tal, é preciso saber agir sobre a cadeia de valor que podem gerar as competências emocionais e fazê-las expandir por toda a organização.

O curso Inteligência Emocional permite-lhe aperfeiçoar a sua Literacia Emocional, a partir de um processo de intervenção estruturado e desenvolvido em exclusivo pela Cegoc para o mercado português.

### Destinatários



#### Para quem?

- Todos os profissionais que queiram otimizar a sua capacidade de lidar melhor com as emoções próprias, e dos outros, de modo a que estas possam facilitar, e não interferir, nas atividades quotidianas.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

## **A “Literacia Emocional”: Definir a Inteligência Emocional como a interação harmoniosa entre emoção, cognição e sensação**

- A “química das emoções”: elementos para uma leitura compreensiva sobre a fisiologia das emoções.
- A relação entre o “emocional” e o “racional”: emoções, pensamentos, comportamentos e atitudes.
- A tipologia das emoções: emoções primárias e secundárias e emoções positivas e negativas.
- Papel e importância das emoções nos processos de “construção mental da realidade”: o “efeito EEC” (Estímulos Emocionalmente Competentes).
- Papel e a importância dos circuitos “down-top” e “top-down” (Goleman) na gestão dos estados emocionais.

## **Desenvolver as Competências Intrapessoais: promover e sustentar o equilíbrio pessoal**

- Autoconhecimento, percepção, avaliação e expressões das próprias emoções.
- Compreender o modo como os sentimentos influenciam os comportamentos e as atitudes.
- Fazer uma boa gestão dos sentimentos impulsivos e das emoções deprimentes.
- Identificar e controlar os seus “piratas emocionais” (emotional highjacking).
- Desenvolver uma consciência orientadora dos seus valores e objetivos e promover estratégias de Auto motivação.
- Manter-se resiliente em situações de elevada exposição a fatores de “burnout” (exigências múltiplas, conflitos de prioridades, prescrições paradoxais).
- Cultivar o otimismo e o humor e permanecer positivo perante as adversidades.

## **Desenvolver as Competências Interpessoais: estabelecer interações positivas e construtivas com os outros**

- Promover a capacidade para reconhecer e compreender as emoções dos outros.
- Saber lidar com pessoas e contextos diferentes, através do desenvolvimento da empatia.
- Aperceber-se das necessidades dos outros (clientes externos, clientes internos, colegas de trabalho, colaboradores, chefias, etc.) através de uma correta leitura das suas pistas emocionais.
- Tomar partido da própria capacidade de expressar as emoções para aumentar o impacto da sua comunicação com os outros.
- Assumir-se como exemplo da mudança que gostaria de ver nos outros.

## **Plano Pessoal de progresso**

- Elaboração de um plano pessoal de progresso para desenvolver as competências emocionais que cada participante considerar como prioritárias.



### **Objetivos**

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Aumentar a sua “literacia emocional”, ou seja, a sua capacidade para conhecer, reconhecer e saber lidar melhor com as suas emoções;
- Encontrar pistas concretas para promover a sua “autoconsciência emocional” e fortalecer o seu equilíbrio pessoal;
- Desenvolver a autorregulação e o controlo das emoções, de modo a que possam facilitar, e não prejudicar, a interação e a performance;
- Reconhecer as “emoções- pirata” e manter o autodomínio nas situações de tensão e de conflito.
- Saber escutar os outros e gerar relacionamentos produtivos, capitalizando o potencial produtivo das diferenças.



### **Métodos pedagógicos**

- Curso orientado com base na exploração das competências emocionais através de momentos de autorreflexão e exercícios baseados nos modelos da “paragogia ativa” (aprendizagem através dos pares).



### **Pontos fortes**

- Elaboração de um Plano Pessoal de Progresso que permite fazer o follow up das competências emocionais básicas.





## Datas e locais 2026 - Référence 1046



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 28 jan a 29 jan

De 17 set a 18 set

De 16 mar a 17 mar

De 24 nov a 25 nov

## Empatia

Ampliar perspetivas e melhorar relacionamentos

 Híbrido (presencial ou online)



1 dia ( 7 horas)

Preço : 685,00 € + IVA

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

Referência: VC022

O processo de estabelecer e consolidar relações pode ser exigente, e até doloroso, sobretudo quando não se dispõe de competências que facilitem esse caminho, como a empatia.

Nesta formação, iremos explorar situações profissionais e pessoais em que a empatia é um fator diferenciador para promover a aceitação do outro e construir relações interpessoais mais sólidas.

Colaboradores e líderes terão a oportunidade de descobrir o valor da comunicação, da escuta ativa e da compreensão empática, através de casos práticos e experiências reais.

### Destinatários



#### Para quem?

- Profissionais em papéis de liderança, gestão de projetos e/ou membros de equipas onde a colaboração é essencial.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Introdução

#### Liderança e empatia

- Novas perspetivas sobre a Liderança

#### Comunicação e relações empáticas

- Os pilares da inteligência emocional
- O que é empatia dentro da inteligência emocional
- Os diferentes tipos de comunicação

#### Escuta empática

- O que é escuta empática e qual a sua importância na comunicação
- Identificar o tipo de ouvinte que somos
- Explorar as barreiras à comunicação empática

#### As três perspetivas

- Conhecer o impacto das três perspetivas em cada situação

## O Triângulo da Empatia

- Explorar os três componentes da tríade da empatia

## Promover a Empatia

- Dicas para promover a empatia no local de trabalho
- Promover a empatia em seis passos

## Prática



### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Saber o que significa comunicar com empatia.
- Compreender a importância desta competência e como pode ser utilizada nas relações entre pares, em equipas e/ou na liderança de projetos.
- Superar os obstáculos à empatia.
- Desenvolver uma abordagem empática, aplicando dicas práticas para o seu dia a dia.



### Métodos pedagógicos

Esta formação centra-se na aplicação de competências em contexto de trabalho, aliando os benefícios da formação em grupo a atividades individuais de aprendizagem digital para uma maior eficácia.



### Pontos fortes

- Esta formação foca-se na aplicação de competências em situações comuns em contexto de trabalho, combinando os benefícios da formação em grupo com atividades individuais.
- No final da sessão, os participantes irão elaborar um plano de ação individual para implementar estratégias que fortaleçam a sua empatia.
- Esta sessão presencial ou virtual é elegível para 3,5 PDUs na área de Power Skills, para manter a certificação PMP® ou PgMP®.



## Datas e locais 2026 - Référence VC022



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

o 10 abr

o 6 nov

Best

## Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes®

Aumentar a sua eficácia pessoal e profissional

Presencial



3 dias (14 horas)

Preço : 1.525,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 7.500,00 € + IVA

Referência: 679

Stephen Covey, autor de "The 7 Habits of Highly Effective People", define um hábito como a "intersecção entre conhecimento, habilidade e vontade" para agir de uma determinada maneira e com um determinado sentido de propósito.



Sendo padrões de comportamentos "consistentes", repetitivos e, por vezes, "inconscientes", os hábitos "são as expressões do nosso caráter e produzem a nossa eficácia... ou a nossa ineficácia".

Com base na ideia de que nós somos aquilo que as nossas ações mostram, "o nosso caráter é basicamente um composto dos nossos hábitos".

Melhorar a eficácia, implica adotar padrões comportamentais estáveis, mudando, se necessário, os nossos "paradigmas" e procurando estratégias que nos tornem, de modo consistente, pessoas "conscientemente competentes".

O curso de 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes®, conduz os participantes ao longo de um continuum de desenvolvimento pessoal através de hábitos e práticas diárias, alinhadas por princípios de eficácia.

### Destinatários



#### Para quem?

- Todos aqueles que pretendam aumentar a sua eficácia e desenvolver o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, através de um processo de mudança "inside out".



#### Pré-requisitos

- Nenhum

### Percorso de aprendizagem

#### Hábito 1 - Seja proativo®

Desenvolva uma atitude positiva. Procure alternativas para além dos obstáculos. Concentre-se e atue nas coisas que pode influenciar e não naquelas que estão para além do seu alcance. Expanda o raio de alcance da sua capacidade de influência.

**Sou livre de escolher e sou, em última instância, responsável pela minha felicidade:**

- Parar e responder com base nos princípios e nos resultados desejados.
- Usar linguagem proativa.
- Focalizar-se no seu círculo de influência.

## **Hábito 2 - Comece com o fim em mente®**

Tenha uma visão clara do Legado que quer construir na sua vida, a nível pessoal e a nível profissional.

### **Definindo claramente a minha visão e propósito na vida fará toda a diferença:**

- Definir os resultados antes de agir.
- Criar e viver de acordo com a minha Declaração de Missão Pessoal.
- Alinhar a missão pessoal com a missão organizacional.
- Definir o maior e melhor Contributo que é capaz de dar.

## **Hábito 3 - Dê prioridade ao que é prioritário®**

Seja reconhecido pelas suas excelentes capacidades de focalização e concretização das suas prioridades.

### **Reservo tempo para o que é mais importante:**

- Definir prioridades.
- Focalizar-se no que é Importante.
- Reduzir o efeito das atividades de Quadrante IV (importância e urgência reduzidas).
- Dizer “não” ao Quadrante III. (urgente mas não importante)
- Adotar um estilo de vida Quadrante II. (importante e não urgente)

### **Da Vitória Privada à Vitória Pública**

#### **A Conta Corrente Emocional (CCE) é uma metáfora relativa à confiança que existe nas relações interpessoais:**

- Conta Corrente Emocional.
- Construir a sua CEE.

## **Hábito 4 - Pense Ganhar-Ganhar®**

Desenvolva uma atitude de cooperação nas interações que estabelece. Envolva-se com entusiasmo no desenvolvimento e fortalecimento da sua equipa. Reconheça as vantagens da cooperação vs os perigos da competição.

### **Os recursos são abundantes, chegam para todos e ainda sobra:**

- Desenvolver uma Mentalidade de Abundância.
- Equilibrar Determinação e Consideração.
- Considerar os ganhos das outras pessoas da mesma forma que considera os seus.
- Criar Acordos Ganhar-Ganhar

## **Hábito 5 - Procure primeiro compreender para depois ser compreendido®**

Desenvolva a capacidade de compreender cada problema em profundidade e de estabelecer uma comunicação empática, transparente e cooperante capaz de fortalecer os níveis de confiança à sua volta.

### **Aumento a minha influência nos outros se procurar compreendê-los primeiro:**

- Identificar os vários níveis de escuta.
- Praticar a Escuta Empática.
- Procurar ser compreendido com respeito.

## **Hábito 6 - Crie sinergias®**

À medida que procura alcançar melhores soluções, seja inovador na resolução de problemas e tomada de decisão. Não se limite a aceitar as diferenças. Valorize o facto de as outras pessoas terem opiniões, perspetivas, competências e paradigmas diferentes. É nas diferenças que reside o poder da inovação e da criatividade.

### **Juntos vamos criar algo melhor do que qualquer um de nós tem em mente:**

- Definição de sinergia.
- Processos da sinergia.
- Valorizar as diferenças.
- Procure a Terceira Alternativa.

## **Hábito 7 - Afine as suas ferramentas pessoais®**

Desenvolva a sua eficácia através da renovação continua, quer a nível físico, quer intelectual. Invista no seu desenvolvimento enquanto “Pessoa Total”.

### **Todos os dias, reservo tempo para mim próprio, porque isso me dá a capacidade de fazer tudo o resto:**

- As 4 dimensões da “Pessoa Total”.
- Alcançar a Vitória Privada Diária.



## Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Aumentar a produtividade e a capacidade de liderar-se a si próprio.
- Ganhar em eficácia e desempenho para alcançar de forma consistente objetivos pessoais e profissionais.
- Compreender como promover o compromisso e a colaboração.
- Adotar práticas globais de eficácia pessoal num continuum de maturidade.
- Desenvolver a capacidade de gerar soluções inovadoras que aproveitam a diversidade e acrescentam valor.



## Métodos pedagógicos

Metodologia ativa e prática.



## Pontos fortes

- Uma formação funcional e de alto impacto que alterna a teoria com a prática através de exercícios personalizados que reforçam a aprendizagem de novas práticas e condutas.
- Um kit pedagógico completo que inclui a possibilidade de realização de um questionário 360º prévio à formação.



## Datas e locais 2026 - Référence 679



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 9 mar a 10 mar

De 10 set a 11 set

De 20 mai a 21 mai

De 18 nov a 19 nov

Best

## Inteligência Artificial: Maximize a sua produtividade

Aumente a sua eficácia no trabalho com ferramentas de IA

 Online



7 horas

Preço : 685,00 € + IVA

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

Referência: VC034

A IA veio para ficar. E resulta de uma evolução tecnológica nas últimas décadas que teria, inevitavelmente, como consequência a realidade que estamos a assistir. Assim, e independentemente do contexto ou da sua aplicação, perante os desafios que se levantam, o ideal é que aprendamos a viver com esta revolução.

Descubra, durante este curso, como dar os primeiros passos para aproveitar o potencial da IA para automatizar tarefas, economizar o seu precioso tempo e concentrar-se em atividades de alto valor acrescentado, esta tecnologia é um ativo indispensável para quem procura aumentar a eficácia e eficiência profissional.

### Destinatários

- Profissionais que procuram compreender e iniciar a exploração das ferramentas de IA para melhorar a sua produtividade, bem como para lidar com a sobrecarga de informação diária de forma eficiente.

### Percorso de aprendizagem

#### Formação Presencial (1 dia/ 7 horas)

##### A IA e as suas aplicações em contexto profissional

- Compreender os conceitos básicos da inteligência artificial e o seu impacto no mundo do trabalho.
- Descobrir as diferentes aplicações da IA para melhorar a qualidade e a eficiência.
- Escrever prompts eficazes.

##### A gestão das tarefas e da informação através da IA

- Explorar as ferramentas e aplicações de IA facilitadoras da gestão de tarefas e projetos.
- Automatizar tarefas repetitivas e otimizar o planeamento utilizando assistentes virtuais.
- Utilizar a IA para lidar e gerir a sobrecarga de informação quotidiana

##### A IA como mote para estimular a sua criatividade

- Descobrir ferramentas de IA valiosas aliadas no processo criativo
- Tirar partido da inteligência coletiva baseada na IA e das plataformas de colaboração para estimular a inovação e a criatividade.

## A Segurança, ética e limitações da IA em contexto profissional

- Compreender as questões de segurança e privacidade relacionadas com a utilização da IA
- Compreender considerações éticas na utilização da IA e a responsabilidade para minimizar riscos
- Identificar as atuais limitações da IA e as precauções a tomar para evitar potenciais erros.



### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Otimizar tarefas, automatizar processos e economizar tempo usando prompts eficazes.
- Utilizar a IA para facilitar o processo de interpretação de dados e apoiar o processo de tomada de decisão.
- Planejar e organizar as suas atividades e o seu tempo com apoio da IA.



### Métodos pedagógicos

Este percurso preconiza o envolvimento ativo e constante do participante através de vários desafios. Combina diversificadas metodologias para potenciar a performance no contexto de trabalho.



### Pontos fortes

- Compreensão abrangente dos conceitos básicos da inteligência artificial e seu impacto no mundo do trabalho, preparando os participantes para alavancar efetivamente essa tecnologia.  
Aplicações Práticas para Melhorar a Produtividade:
- Exploração de diferentes aplicações da IA para melhorar a produtividade, os participantes podem aplicar diretamente esses conhecimentos nos seus ambientes de trabalho, otimizando tarefas e processos.
- Foco em questões cruciais de segurança, privacidade e considerações éticas na utilização da IA, capacitando os participantes a minimizar riscos e evitar potenciais erros, promovendo assim um uso responsável e consciente da tecnologia.



## Datas 2026 - Référence VC034



Últimas inscrições



Realização garantida

De 10 fev a 11 fev

De 30 set a 1 out

De 7 mai a 8 mai

De 9 dez a 10 dez

Best

## Change Management

Ter sucesso a conduzir processos de mudanças

 Online



14 horas

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8578

O principal objetivo desta formação é ajudar os profissionais a adquirir mais serenidade e a mudar a sua perspetiva sobre a mudança, transformando-a numa oportunidade de crescimento.

Centra-se nas reações à mudança, na utilização de recursos internos e externos e nas alavancas que transformam a mudança numa oportunidade de desenvolvimento.

Esta formação está estruturada em torno de 10 episódios da série MyStory, que permite aos participantes observar uma profissional a enfrentar uma mudança e a forma como lida de forma positiva. A ênfase é colocada na interação e na prática para uma aplicação imediata no terreno.

### Destinatários



#### Para quem?

- Profissionais de todos os setores de uma organização que pretendam encarar a mudança e as situações inesperadas de uma forma mais positiva e construtiva, encarando-as como oportunidades de crescimento.



#### 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 - Presencial (2 dias / 14h00m)

#### Preparar-me para a mudança

- Dedicar tempo para aceitar a mudança
- Identificar a minha zona de conforto e os meus pontos fortes/recursos

- Rodear-me de pessoas que me podem ajudar a progredir
- Estabelecer rituais para manter a minha energia

#### **Ser um agente de mudança no meu ambiente**

- Nutrir uma sensação de bem-estar através do Flow
- Resolver conflitos utilizando a inteligência emocional
- Mudar as perspetivas sobre o inesperado e ganhar agilidade
- Utilizar a inteligência coletiva para resolver problemas complexos

#### **Transformar a mudança numa oportunidade de desenvolvimento**

- Cultivar a abertura e a clareza para crescer
- Utilizar a matriz aberta para se preparar para solicitar e receber feedback
- Agir para desenvolver competências ao longo do tempo com uma mentalidade de crescimento

#### **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:

- Desenvolver uma visão de reflexão em relação à mudança, identificar recursos pessoais e mobilizar-se para sair da zona de conforto.
- Alcançar o equilíbrio entre as quatro dimensões da energia.
- Experienciar o flow para melhorar o bem-estar.
- Utilizar métodos de inteligência emocional e inteligência coletiva para resolver conflitos/problemas complexos.
- Utilizar a mudança como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal sustentado.



#### **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 pré-formação e pós-formação para medir o progresso.
- Formação centrada na aplicação em situações reais de trabalho, combinando os pontos fortes da formação em grupo com atividades online individuais personalizáveis para uma maior eficácia.
- Apoio às atividades e recursos descarregáveis, incluindo um guia de implementação pós-formação.



## Datas 2026 - Référence 8578



Últimas inscrições  Realização garantida

De 19 fev a 25 fev

De 10 nov a 13 nov

De 14 abr a 17 abr

De 10 dez a 16 dez

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.

### Percorso 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 respeitosas, 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.

New

## Growth Mindset: Reinventar-se continuamente

 Híbrido (presencial ou online)



1 dia ( 7 horas)

Preço : 685,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 2.250,00 € + IVA

Referência: VC039

Como manter a agilidade, a motivação e a longevidade profissional num mundo que muda todos os dias?

Num cenário global em constante evolução, prosperar já não depende apenas de competências técnicas, depende da capacidade de aprender, crescer e adaptar-se continuamente.

Este curso convida-o a pausar, refletir e ganhar consciência sobre a forma como se relaciona com o trabalho, abrindo espaço para se reinventar continuamente para futuros profissionais mais alinhados consigo. Ao longo da formação, irá desenvolver uma mentalidade de crescimento, fortalecendo a confiança em si e nas suas capacidades. Vai compreender os seus pontos fortes, identificar âncoras internas que impulsionam o seu desempenho e criar uma estratégia de desenvolvimento profissional mais clara, sustentável e inspiradora.

### Destinatários



#### Para quem?

- Todos aqueles que procuram desenvolver uma perspetiva clara e confiante de si mesmos, cultivar agilidade e resiliência, expandir o seu potencial e transformar desafios em verdadeiras oportunidades.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Mentalidade de crescimento versus mentalidade fixa

- Cultivar uma mentalidade de crescimento para o sucesso profissional

#### Ser autoconsciente

- Compreender os seus pensamentos, emoções e comportamentos para promover continuamente o desenvolvimento pessoal

#### Ser ousado

- Assumir riscos calculados e aproveitar oportunidades além da sua zona de conforto

#### Ver o fracasso de forma diferente

- Ver o fracasso como um trampolim para o sucesso e desenvolver resiliência

## **Ser flexível e persistente**

- Adaptar-se às mudanças e persistir diante dos obstáculos com uma atitude positiva

## **Aceitar críticas e feedback**

- Receber e integrar feedback construtivo para aprimorar suas competências

## **Inspirar-se naqueles que são bem-sucedidos**

- Inspire-se no sucesso dos outros e use as suas conquistas como um modelo



### **Objetivos**

- Ter uma visão clara e confiante de si mesmo e da sua jornada para imaginar uma nova dinâmica profissional
- Cultivar uma mentalidade de crescimento e adotar o desenvolvimento contínuo no dia a dia
- Sair com uma visão ampliada e ousada do seu potencial e estratégia de evolução



### **Pontos fortes**

- Esta formação centra-se na aplicação de competências em situações profissionais, combinando os benefícios da formação em grupo com atividades individuais para uma maior eficácia.
- Tem uma forte abordagem prática, com exercícios práticos para ajudar os participantes a aplicar os conceitos aprendidos.
- No final da sessão, os participantes irão elaborar um plano de ação para implementar estratégias destinadas a reforçar as suas áreas de crescimento e desenvolver competências essenciais.
- Esta formação é elegível para 7 PDUs na área de Power Skills, para manter a certificação PMP® ou PgMP®.



## Datas e locais 2026 - Référence VC039



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

o 7 mai

o 5 nov

## As 5 escolhas para uma produtividade extraordinária®

A produtividade enquanto resultado das suas escolhas quotidianas

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 1.260,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 6.550,00 € + IVA

Referência: 900

O volume de informações com que lidamos diariamente coloca frequentemente em causa a nossa capacidade de pensar com clareza e tomar decisões sábiias sobre o que é realmente importante.



Ao reagirmos a esses estímulos sem reflexão imediata, não conseguimos alcançar os objetivos mais importantes da nossa vida profissional e pessoal.

A abordagem FranklinCovey neste workshop permite-lhe aplicar técnicas e métodos para se focar nas atividades mais importantes. Suportada em estudos científicos e anos de experiência, esta solução traz não apenas uma melhoria mensurável na produtividade, mas também um sentido regenerado de compromisso, autorrealização e de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

### Destinatários



#### Para quem?

- Todas as pessoas que pretendem melhorar a sua capacidade de gerir prioridades e múltiplas solicitações e aumentar os seus níveis de produtividade, salvaguardando o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### 1 - AJA SOBRE O IMPORTANTE

##### **Não reaja ao urgente**

- Tornar prioritário o que é, efetivamente, importante.
- Construir uma cultura organizacional de Q2.
- Focar-se nas atividades de valor acrescentado.

#### 2 - PERSIGA O EXTRAORDINÁRIO

##### **Não se fique pelo banal**

- Saber como redefinir os seus papéis em termos de resultados extraordinários.
- Garantir um equilíbrio entre os seus vários papéis.
- Saber definir o extraordinário.

### 3 - DAR PRIORIDADE ÀS PEDRAS GRANDES

#### Não se disperse com assuntos pouco relevantes

- Gerir a sua atenção.
- Planificar a sua atividade no Q2.

### 4 - DOMINE A TECNOLOGIA

#### Não se deixe dominar por ela

- Utilizar a tecnologia a seu favor.
- Identificar comportamentos a corrigir.

### 5 - ALIMENTE A SUA CHAMA

#### Não se deixe queimar

- Saber como recarregar a sua energia física e mental de forma consciente.
- Aplicar os 5 Drivers de Energia™ para saber gerir as suas energias.



#### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender a diferença entre urgente e importante.
- Avaliar a sua produtividade.
- Saber dizer "não" às atividades irrelevantes e não importantes.
- Reduzir e gerir eficazmente as situações de crise.
- Eliminar os desperdícios de tempo e as atividades de baixa prioridade.
- Identificar atividades de valor acrescentado - melhorar o equilíbrio e a produtividade.
- Conhecer um processo de definição de objetivos pessoais e profissionais.
- Compreender em que medida as relações de elevada qualidade conduzem a resultados de elevada qualidade.
- Criar equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.
- Compreender a importância dum sistema de planeamento eficaz: integrado, móvel e personalizado.
- Implementar um processo de planeamento semanal.
- Implementar um processo de planeamento diário.
- Conceber um plano de integração de ferramentas de planeamento múltiplas.
- Aplicar boas práticas para a gestão de email, interrupções e procrastinação.
- Filtrar e gerir eficazmente a informação que recebe.



#### Métodos pedagógicos

Metodologia ativa e prática, que visa aumentar e/ou desenvolver a sua produtividade.



#### Pontos fortes

Este workshop de 2 dias combina princípios intemporais com o que a neurociência tem de mais atual para o ajudar a gerir melhor as suas decisões, atenção e energia, para que consiga atingir as suas metas mais importantes e para que as suas escolhas criem valor extraordinário para si e para a

sua Organização.



## Datas e locais 2026 - Référence 900



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

De 18 fev a 19 fev

De 23 set a 24 set

Best

## Gestão de Tempo

Fundamentos para planear e controlar a sua agenda

 Online



14 horas

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8040

Gerir prioridades e cumprir prazos são competências essenciais para a sua eficácia e sucesso.

Esta formação ajuda-o a clarificar as suas prioridades profissionais e fornece-lhe métodos e ferramentas comprovados para planear e organizar o dia a dia, tendo em conta as suas preferências pessoais e o seu fluxo de trabalho.

### Destinatários



#### Para quem?

- Qualquer pessoa que pretenda melhorar a sua gestão do tempo.



#### 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 (2 dias / 14h00m)

#### Colocar o tempo ao serviço das suas prioridades

- Definir objetivos e identificar o seu âmbito de ação.
- Clarificar as prioridades da sua função.
- Identificar as atividades de elevado valor acrescentado.
- Passar do tempo imposto ao tempo escolhido: distinguir urgência de importância e construir a sua matriz de prioridades.

## **Dominar a arte da organização eficaz**

- Identificar as armadilhas comuns da gestão do tempo e praticar a deteção de demónios pessoais do tempo.
- Organizar o seu tempo utilizando as seis alavancas da eficácia: prioridades, escolhas, planeamento, energia, concentração, relações.
- Aplicar um método para se concentrar no essencial durante a sobrecarga.
- Lidar com emergências e imprevistos com discernimento e realismo.
- Proteger-se das solicitações, mantendo-se diplomático e flexível.

## **Utilizar eficazmente as ferramentas de comunicação e organização**

- Organizar a caixa de entrada e os seus projetos em função das suas prioridades.
- Aplicar um método de gestão das mensagens de correio eletrónico recebidas.
- Utilizar modelos de listas de tarefas de acordo com a sua finalidade.

## **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:

- Utilizar o tempo de acordo com as suas prioridades.
- Antecipar e planejar as atividades, concentrando-se no essencial.
- Definir uma organização diária eficaz.
- Utilizar corretamente os instrumentos de comunicação e de organização.



### **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, aliando os benefícios da formação em grupo a atividades individuais de aprendizagem digital para uma maior eficácia.

- Módulos de aprendizagem para praticar a gestão das solicitações mantendo as prioridades.



## Datas 2026 - Référence 8040



Últimas inscrições



Realização garantida

De 12 fev a 18 fev

De 3 nov a 6 nov

De 2 abr a 9 abr

De 2 dez a 9 dez

## Antecipar e responder à pressão do dia a dia

Reducir o stress associado ao excesso de trabalho e à pressão da urgência

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 6570

Gerir a urgência tornou-se habitual. Temos de agir cada vez mais rapidamente e ser mais pró-ativos do que nunca. A carga de trabalho pode, por vezes, ser maior do que a nossa capacidade de resposta.

Esta formação fornecer-lhe-á métodos e ferramentas para reduzir rapidamente a sobrecarga de trabalho e resistir melhor à pressão da urgência. Ajudá-lo-á a recuperar uma sensação de serenidade no trabalho, concentrando a sua energia nas prioridades da sua função.

### Destinatários



#### Para quem?

- Qualquer pessoa que deseja trabalhar com mais calma num contexto de sobrecarga de trabalho e pressão de tarefas urgentes.



#### 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 - Presencial (2 dias / 14h00m)

#### Afastar-se da pressão do dia a dia

- Identificar os comportamentos pessoais e as fontes de pressão no seu contexto profissional.
- Recuperar o controlo em situações de tensão, tanto física como mental.
- Concentrar-se no valor acrescentado do seu trabalho.
- Estabelecer critérios de seleção para gerir o volume de trabalho, a urgência dos prazos, e fazer escolhas de prioridades adequadas.

## **Utilizar seis ferramentas para aliviar a pressão a curto prazo, concentrando-se no essencial**

- Limpar a agenda: encontrar espaço para o essencial.
- Cronobiologia: respeitar os seus ritmos e otimizar a sua carga de trabalho mental.
- As regras do zen-performance: concentrar-se no essencial.
- O método para fazer o essencial e preservar a sua energia.
- Concentrar-se: ganhar eficácia nas atividades importantes.
- Gerir o inesperado: agir com antecipação e discernimento.

## **Gerir melhor o stress face à pressão do dia a dia**

- Desafiar as suas crenças para recuperar o poder.
- Reconhecer os sinais e as fases do stress para poder reagir a tempo.
- Reforçar a sua resistência à pressão, clarificando a sua margem de manobra e cuidando da sua energia no quotidiano.
- Utilizar técnicas para se manter calmo em situações de pressão: "bonança antes da tempestade", libertar-se através da visualização

## **Comunicar para aumentar a eficácia e reduzir as fontes de pressão**

- Sugerir uma nova forma de lidar com as interrupções.
- Saber dizer "não" com critério e diplomacia.
- Rever as prioridades com o seu chefe.
- Desenvolver o seu sentido de eficácia pessoal.

## **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:

- Afastar-se da pressão da urgência e da sobrecarga de trabalho para recuperar a serenidade e agir no momento certo.
- Reduzir a pressão a curto prazo e concentrar a sua energia no essencial.
- Comunicar com aqueles que o rodeiam num contexto profissional para aumentar a sua eficácia e limitar as fontes de pressão.



### **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, aliando os benefícios da formação em grupo a atividades individuais de aprendizagem digital para uma maior eficácia.
- Inclui módulos de formação para praticar a gestão das exigências, preservando as prioridades.
- Fornece métodos e ferramentas concretos e operacionais que podem ser diretamente aplicados em contexto de trabalho.
- Um best-seller de formação elogiado por milhares de formandos.



## Datas e locais 2026 - Référence 6570



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

De 20 abr a 21 abr

De 18 nov a 19 nov

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 (2 dias / 14h00m)

#### 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 29 jan a 30 jan

De 22 set a 23 set

De 25 mar a 26 mar

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 - Presencial (2 dias / 14h00m)

#### 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 3 fev a 4 fev

De 20 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 - Presencial (2 dias / 14h00m)

##### 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

