

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

## 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

## Liderança Multiplicadora

Ter sucesso a empoderar pessoas e a ativar inteligência nas equipas

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 1.260,00 € + IVA

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

Referência: 1328

Tipicamente, os profissionais ascendem a lugares de liderança por assumirem uma ética e forma de trabalhar que os levam a desempenhos superiores à média, e muitas vezes excepcionais.



Assim, é comum encontrar em lugares de liderança pessoas que demonstram grande disponibilidade e são muito presentes e ativos em tudo o que se passa nas suas equipas, têm boas ideias, são meticolosos na execução, são visionários na forma como veem o futuro e astutos na forma como desenham a estratégia.

Contudo, estas mesmas características que ao longo de uma carreira têm sido tão importantes e determinam um desempenho individual superior, podem estar a limitar o crescimento das equipas e daqueles com quem trabalhamos.

A tomada de consciência do impacto do meu comportamento nos outros é a base da mudança. A partir daí, há que optar. "Quero ser um Redutor Acidental ou um Multiplicador Intencional?"

O Líder Multiplier distingue-se pela sua capacidade de:

- Ativar e aproveitar toda a energia e inteligência das pessoas com quem trabalham e promover elevados níveis de engagement;
- Identificar e colocar as aptidões e talentos naturais das pessoas ao serviço do propósito da equipa;
- Incentivar a autonomia nas equipas, a ousadia no pensamento e a gestão inteligente do risco;
- Promover e suportar o crescimento e expansão da capacidade dos membros da equipa;

Conheça o mindset, paradigmas, técnicas e ferramentas utilizadas pelo Líder Multiplier para ativar e expandir a inteligência e capacidade das suas equipas.

### Destinatários



#### Para quem?

- *Multipliers: Como os melhores líderes ativam a inteligência de todos* é ideal para **organizações** que precisam de:
  - Aceder e ativar as capacidades inexploradas das suas equipas;
  - Reacender a energia e entusiasmo das equipas para que alcancem melhores resultados;
  - Inovar, estimulando nas equipas a ousadia no pensamento e na ação;
  - Atingir novos níveis de desempenho, promovendo a expansão da inteligência e da capacidade das pessoas.
- *Multipliers: Como os melhores líderes ativam a inteligência de todos* é ideal para **líderes** que precisam de:
  - Ativar e aproveitar toda a energia e inteligência das



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

- pessoas com quem trabalham;
- Identificar e aproveitar as aptidões e talentos naturais das pessoas;
- Incentivar a autonomia nas equipas, a ousadia no pensamento e a gestão inteligente do risco;
- Promover e suportar o crescimento e expansão da capacidade dos membros da equipa.

## Percorso de aprendizagem

### O Efeito Multiplicador

- Redutores e Multiplicadores – como agem, como pensam e como expandem ou limitam a capacidade e a inteligência das equipas.
- O Princípio do Potencial e o Mindset Multiplicador.
- As 9 tendências de Redutor Acidental.
- Redutor Acidental ou Multiplicador Intencional?

### Fazer perguntas melhores

- O Princípio da Curiosidade.
- Fazer perguntas eficazes para expandir a capacidade e a inteligência.
- Ferramentas Práticas.

### Procurar a Genialidade

- O Princípio da Individualidade.
- Valorizar a individualidade para promover o engagement.
- Ferramentas Práticas.

### Criar Espaço para os Outros

- O Princípio da Oportunidade.
- Ocupar o Espaço Vs Dar Espaço, para promover a autonomia e o crescimento da equipa.
- Criar espaço e condições para arriscar e aprender a partir do erro.
- Ferramentas Práticas.

### Propor Desafios Maiores

- O Princípio do Crescimento.
- Desafiar a equipa para estimular a ousadia no pensamento e na ação.
- Atributos de um desafio capaz de promover comprometimento e superação.
- Ferramentas Práticas.



### Objetivos

No final da formação os participantes serão capazes de:

- Compreender o conceito, mindset e o impacto do Líder Multiplicador, na equipa e nos resultados atingidos;
- Reconhecer as tendências que podem tornar-nos Redutores Involuntários;
- Ganhar autoconsciência e identificar estratégias para criar Momentos Multiplicadores a partir daquilo que poderiam ser Momentos Redutores Acidentais;
- Identificar estratégias e comportamentos para potenciar o crescimento e aproveitar as capacidades e talentos daqueles com quem trabalham e para melhorar a qualidade da experiência de trabalho dos membros da equipa:
  - Fazer Melhores Perguntas;
  - Procurar a Genialidade;
  - Criar Espaço para os Outros;
  - Lançar Melhores Desafios.



## Métodos pedagógicos

- Abordagem prática baseada no ciclo *see - do - get*, segundo o qual os resultados que obtemos, dependem daquilo que fazemos e aquilo que fazemos depende dos nossos paradigmas, da maneira como vemos o mundo e os outros.
- Metodologia participativa, em que a mudança de paradigmas e construção do conhecimento se fazem a partir da experiência e das partilhas dos participantes.
- Realização de exercícios e dinâmicas práticas, individuais e em grupo, com recurso a matérias pedagógicos e ferramentas incluídas no kit do participante exclusivo.



## Pontos fortes

- Conteúdo desenvolvido pela FranklinCovey com base no trabalho de investigação de Liz Wiseman autora do bestseller ***Multipliers: How the Best Leaders Make Everyone Smarter***.
- Kit do participante exclusivo que inclui ferramentas dimensionadas para apoiar a transferência de técnicas e aprendizagens para o contexto real.
- Líderes com experiência e sucesso, ganharão uma nova perspetiva em relação ao impacto do seu comportamento naqueles com quem trabalham, e integrarão técnicas e ferramentas para expandir a inteligência e capacidade das suas equipas.



## Datas e locais 2026 - Référence 1328



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

De 13 abr a 14 abr

De 11 nov a 12 nov

## Liderança Inclusiva

Práticas para Cultivar a Inclusão e Construir Melhores Equipas

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 1.260,00 € + IVA

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

Referência: 1364



**FranklinCovey**

Muitas organizações estão concentradas em desenvolver culturas diversas e inclusivas. Para apoiar esse objetivo, têm progredido na constituição de equipas mais diversas, mas será a diversidade o suficiente? Segundo os colaboradores, não. Apesar de as organizações poderem ser hoje mais diversificadas, a experiência nem sempre é inclusiva.

A experiência no local de trabalho é crucial para definir se as pessoas permanecem e prosperam, e ninguém tem mais impacto nessa experiência do que os líderes. Equipas com líderes inclusivos revelam um desempenho mais elevado, tomam melhores decisões e colaboram de forma mais eficiente. No entanto, muitos líderes não sabem o que devem fazer de forma diferente para promover a inclusão.

O programa Liderança Inclusiva demonstra aos líderes que liderar de forma inclusiva não implica fazer mais, mas sim priorizar a inclusão nas práticas diárias, desafiando preconceitos e criando um ambiente onde todos se sintam valorizados, percebendo a oportunidade de prosperar.

Líderes Inclusivos:

- Estabelecem conexões para compreender cada membro da equipa, escolhendo a curiosidade para conhecer os seus interesses, habilidades únicas e visão para o futuro.
- Criad oportunidades ao procurar potencial em cada membro da equipa, abordando quaisquer obstáculos ao sucesso e defendendo-os ao longo do caminho.
- Cultivam a inclusão na equipa ao envolver a equipa na definição de comportamentos específicos que moldarão e manterão uma cultura de pertença.

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestores e líderes com experiência de Liderança que pretendam desenvolver melhores relações nas equipas e promover culturas inclusivas.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Conectar para Compreender

- Compreender porque liderar de forma inclusiva é uma competência essencial de liderança.
- Estabelecer ligações significativas com cada membro da equipa para aumentar a compreensão das suas necessidades.

## Criar Oportunidade

- Minimizar a influência de vieses ao avaliar as contribuições e o potencial dos membros da equipa.
- Defender regularmente e de forma consistente cada membro da equipa para aumentar o seu destaque.
- Atribuir tarefas com a intenção de ajudar as pessoas a desenvolverem e demonstrarem o seu potencial.

## Cultivar a Inclusão

- Demonstrar comportamentos inclusivos durante as interações diárias.
- Trabalhar com a equipa para identificar e promover o compromisso com comportamentos que fomentem uma cultura inclusiva.
- Dar feedback de redirecionamento de maneira eficaz sobre comportamentos não inclusivos que têm impacto na cultura da equipa.



### Objetivos

Durante o curso, os líderes irão adquirir as competências práticas para desafiar os seus preconceitos e liderar de forma inclusiva, construindo um forte sentido de pertença que incentiva os membros da equipa a contribuir com o seu melhor.



### Métodos pedagógicos

- Abordagem prática baseada no ciclo see – do – get, segundo o qual os resultados que obtemos dependem daquilo que fazemos, e aquilo que fazemos depende dos nossos paradigmas, da maneira como vemos o mundo e os outros.
- Metodologia participativa, em que a mudança de paradigmas e construção do conhecimento se fazem a partir da experiência e das partilhas dos participantes.
- Realização de exercícios e dinâmicas práticas, individuais e em grupo, com recurso a matérias pedagógicos e ferramentas incluídas no kit do participante exclusivo.



### Pontos fortes

- A referência de anos de investigação e experiência, da Equipa Franklin Covey, em várias organizações.
- Kit do participante exclusivo que inclui ferramentas dimensionadas para apoiar a transferência de técnicas e aprendizagens para o contexto real.
- Líderes com experiência e sucesso, ganharão uma nova perspetiva em relação ao impacto do seu comportamento no desenvolvimento de culturas inclusivas.



## Datas e locais 2026 - Référence 1364



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa ou Online

De 15 abr a 16 abr

De 16 nov a 17 nov

