

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

#### 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.
- Planear 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 7 mai a 8 mai

De 30 set a 1 out

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

#### 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

