

Best

## Liderança e gestão de equipas

Liderança para quadros, responsáveis e técnicos superiores

 Presencial



2 dias (16 horas)

Preço : 1.150,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 7.250,00 € + IVA

Referência: 001

Faça o download da brochura  
e descubra o programa completo.



Neste curso de formação em Liderança e Gestão de Equipas propomos potenciar a sua autoconsciência, debater e partilhar ideias e boas práticas, e apoiá-lo no fortalecimento e implementação das competências-chave na gestão e liderança da(s) sua(s) equipas.

Esta formação permite-lhe personalizar o seu percurso de aprendizagem e desafia-o(a), constantemente ao longo do tempo, a transferir o que aprendeu para o seu contexto real de trabalho, assegurando, por isso, resultados imediatamente visíveis e mensuráveis.

A transferência para a sua realidade será acompanhada pelo formador, através de duas sessões de Coaching individuais, a realizar após a formação em sala, que lhe permitirão trabalhar de forma personalizada as suas principais questões de liderança.

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestores, chefias e responsáveis hierárquicos que exerçam uma função transversal na organização, com necessidade de mobilizar colaboradores para obter resultados.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

## Atividades online de preparação

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

- Autoavaliar as suas competências sobre as suas práticas individuais de liderança.

## Sessão Formação - Presencial (2 dias / 14h)

1 - Caracterizar o âmbito da liderança e gestão de equipas e pessoas

- As responsabilidades associadas à gestão e liderança de equipas.
- Missão, desafios, valores e cultura da organização.
- Liderar pelo exemplo.
- Analisar os resultados do seu estilo pessoal de gestão e liderança:
- Identificar pontos fortes e áreas de melhoria.

2 - Saber como utilizar os estilos de gestão e liderança, de forma realista e adaptada aos contextos e às pessoas

- Reforçar o seu impacto sobre a envolvente.
- Afirmar-se face a diferentes tipos de equipas.
- Identificar preferências de estilos de gestão e liderança nos seus interlocutores para melhorar o entendimento e a colaboração.

Exercícios práticos e outputs!

- Reflexão partilhada e construção de um 1º draft do Plano de Ação, listando pontos de desenvolvimento revelados pelo autodiagnóstico e desafio de heteroperceção.

3 - Diagnosticar o grau de competência e autonomia dos colaboradores

- Diagnosticar as necessidades de evolução das pessoas e das equipas.
- Organizar o trabalho e facilitar a progressão individual/coletiva.
- Utilizar as entrevistas e reuniões para mobilizar as equipas.

Exercícios práticos e outputs!

- Grelhas para análise e partilha de boas práticas na condução do desenvolvimento das equipas. Estudo de caso e simulação, seguida de feedback estruturado acerca de boas práticas a implementar e estratégias a desenvolver face aos aspetos de melhoria identificados.

4 - Refletir sobre as motivações

- Identificar fatores que promovem a motivação e as situações que facilitam a desmotivação.
- Dar feedback construtivo e estimular a melhoria dos desempenhos.

5 - Comunicar eficazmente com os diferentes interlocutores

- Adotar uma atitude positiva e construtiva.
- Saber escutar e desenvolver a empatia.
- Utilizar argumentos adaptados aos diferentes interlocutores, para transmitir a sua mensagem e obter diálogos mais compreensivos.
- Usar Clareza, Objetividade e Cortesia.
- Prevenir e tratar desacordos e conflitos.

Exercícios práticos e outputs!

- Estudo de caso e simulação, seguida de feedback estruturado acerca de boas práticas a implementar e estratégias a desenvolver face aos aspetos de melhoria identificados.

6 - Definir um plano de ação para as mudanças a implementar

- Identificar prioridades de mudança relativamente aos objetivos.
- Elaborar o seu Plano de Ação.

## Consolidar, aplicar e implementar as aprendizagens após a sessão presencial

2 sessões de Coaching individual de 60 minutos cada (desenvolvidas por um coach Cegoc certificado)

- Facilitar a aplicação dos conceitos e a concretização dos objetivos identificados no Plano de Ação Individual;
- Reforçar a sua performance enquanto líder, de acordo com as necessidades individuais dos elementos da sua equipa.

Personalização do percurso de aprendizagem digital, de acordo com as necessidades individuais de cada participante, e realização de atividades digitais para aprofundar uma destas três questões:

- Como motivar a minha equipa?
- Sou eficaz a dar e receber feedback?
- Como desenvolver as pessoas da minha equipa?

## Desafios de aplicação prática

- Interações à distância através do envio de desafios relativos a cada temática para estimular a transferência da aprendizagem para o contexto real de trabalho.



## Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Desenvolver a competência e a autonomia das pessoas e equipas;
- Criar condições que facilitam a motivação;
- Comunicar eficazmente com os diferentes interlocutores;
- Experimentar o grau de eficácia de alguns comportamentos de gestão e liderança dos desempenhos, e elaborar um “mapa” dos seus pontos fortes e pontos de melhoria;
- Aplicar as principais atividades de gestão das pessoas e das equipas (fixar objetivos, animar e motivar, delegar);
- Refletir sobre hipóteses de solução e respetivos impactos, para alguns dos problemas reais da gestão de equipas e pessoas.



## 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 os ambientes da gestão e liderança organizacional na sessão presencial, sessões de coaching e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.



## Pontos fortes

- As 2 sessões de coaching individual que permitem o acompanhamento e apoio ao desenvolvimento das ações preconizadas no Plano de Ação.
- Uma metodologia na etapa presencial baseada em estudos de caso e simulações que recriam os ambientes da gestão e liderança organizacional.
- O suporte da plataforma Learning Hub@Cegos o que permite ao participante a visualização imediata de todo o percurso identificando o caminho a percorrer e o que já realizou.
- As várias etapas que constituem o percurso e que potenciam o maior envolvimento, compromisso e suporte à transferência, nomeadamente o enfoque na performance.



## Datas e locais 2026 - Référence 001



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa**

De 3 mar a 4 mar

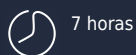
De 6 out a 7 out

De 10 dez a 11 dez

## A inteligência artificial na gestão de equipas

Melhore a gestão da sua equipa utilizando ferramentas de IA generativas

 Online



Preço : 685,00 € + IVA  
Intra empresa : (desde) 2.550,00 € + IVA

Referência: VC036

A Inteligência Artificial (IA) está a revolucionar as práticas de gestão tornando-se uma ferramenta estratégica para potenciar a gestão de equipas. Não falamos de algo que está para chegar, mas sim, de um enorme acelerador de inovação que já está a moldar e a transformar o modo como as empresas gerem as suas equipas e, consequentemente, a maneira como elas operam.

Descubra neste curso como pode incorporar a IA generativa, para aprimorar as suas práticas de gestão e permitir que se concentre em tarefas com elevado valor acrescentado

### Destinatários



#### Para quem?

- Líderes de equipa e gestores que desejam compreender e explorar as aplicações da IA generativa, como o ChatGPT, para melhorar a gestão de equipas, otimizar a eficiência operacional, apoiar a adoção da IA pela equipa e abordar questões éticas relacionadas à IA.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

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

##### Os benefícios da inteligência artificial para os gestores

- Compreender os conceitos basilares da inteligência artificial e o seu impacto no mundo do trabalho.
- Compreender o que é a IA generativa e o ChatGPT em particular: principais funcionalidade e utilizações
- Identificar os benefícios da IA no âmbito da gestão de equipas.

##### As ferramentas de IA e a otimização do processo de gestão de equipas: tomada de decisões, gestão de competências, etc.

- Explorar a utilizações do ChatGPT em contexto profissional
- Identificar estratégias para otimizar a eficiência operacional através da automação
- Utilizar a IA para apoiar a tomada de decisões enquanto gestor.
- Utilizar a IA para melhorar a produtividade, organizar as tarefas, melhorar os processos, etc.

##### A importância de apoiar a sua equipa na transformação ligada à inteligência artificial

- Identificar os obstáculos e os possíveis impactos ligados à introdução da IA na equipa.
- Facilitar a adoção da IA pelos membros da equipa.

##### A sensibilização da equipa para as questões éticas relacionadas com a IA

- 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 na utilização da IA enquanto tecnologia de apoio à gestão.



## Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender os princípios fundamentais da IA generativa.
- Identificar as possíveis aplicações da IA generativa nas práticas de gestão.
- Utilizar ferramentas de IA generativa para melhorar a gestão do seu tempo, a gestão de dados, a tomada de decisão, entre outras.



## 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 dos desafios da introdução da IA nas equipas
- Exploração do tema da IA generativa e do ChatGPT, capacitando gestores a identificar e aplicar essas tecnologias nas suas práticas diárias.
- Utilização de ferramentas de IA para otimizar a gestão do tempo, dados, tomada de decisões e eficiência operacional.
- 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 VC036



Últimas inscrições




Realização garantida

o 6 mar

o 9 out

## 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 excecionais.



**FranklinCovey**

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.

peças 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 pedagógicas 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.
- Criam 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 pedagógicas 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

Best

## Diversidade, Equidade e Inclusão para gestores e líderes

Saber tirar o máximo partido da DE&I para potenciar as equipas

 Online



14 horas

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8546

A globalização e a mobilidade, bem como os ambientes de trabalho remotos e híbridos, criaram mais possibilidades para as empresas atraírem talentos. Esta situação destaca ainda mais a importância de libertar o poder de mudança e inovação que a diversidade das equipas traz às organizações.

Neste curso, vamos explorar as ferramentas-chave de liderança, que impulsionam a produtividade num ambiente de trabalho diversificado, inclusivo e equitativo.

### Destinatários



- Dirigentes responsáveis pela conceção de estratégias de diversidade;
- Gestores de equipas;
- Gestores de projetos;
- Outros gestores, com responsabilidades ao nível da conceção, co-conceção e/ou implementação de estratégias de diversidade



- Conhecimentos básicos dos produtos/serviços da sua empresa, experiência de venda ou de gestão de contas no terreno.
- Acesso a um computador com câmara e ligação à Internet, que permita a participação em sessões virtuais.

### Percurso de aprendizagem

#### Atividades online

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

- Autodiagnóstico
- vídeo

#### Sessão Formação - Presencial (14h)

#### Preconceitos - Diversidade - Inclusão - Equidade:

- O que são preconceitos - Origem;
- Impacto dos preconceitos na tomada de decisões;
- O que é a Diversidade - Inclusão e Equidade;
- Porque é que são importantes?
- Principais desafios;
- Impacto na produtividade, recrutamento, retenção e ambiente de trabalho;

## Diversidade - um fator de inovação:

- Diferença entre diversidade e inclusão/equidade;
- Identificar a diversidade como um fator de crescimento;
- A diversidade como fator de mudança e inovação;

## Gestão da diversidade - Inclusão -Equidade:

- Abordagens;
- Recursos;
- Estratégia - Dependendo da tipologia da diversidade (género - funcional - cultural - geracional - outros)
- Quadro regulamentar internacional.

## Preparar um plano de igualdade e equidade para a minha equipa:

- Apresentação dos trabalhos: Plano de igualdade e equidade para a minha equipa;
- Situações de preconceito em matéria de diversidade e inclusão;
- Exercícios práticos de situações típicas.

## Atividades online

- Módulos de e-Learning interativos.
- Exercícios de aplicação prática

## Conteúdo Bónus

- Autodiagnóstico pós formação.
- Atividades digitais e questionários para continuar a praticar e autodiagnóstico.



### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Aprofundar os conceitos de preconceito, diversidade, inclusão e equidade.
- Saber como os nossos preconceitos afetam os resultados das nossas equipas.
- Como implementar uma estratégia de diversidade e inclusão que permita criar um ambiente de maior produtividade.
- Aprender a trabalhar num ambiente diversificado.



### Métodos pedagógicos

- Autoavaliação antes e depois da formação, para personalizar o programa e medir o progresso;
- 14h de formação, com simulações e exercícios;
- Atividades autónomas para explorar melhor os conceitos e preparar estudos de caso para a prática;
- Workbook do curso, disponível para download, que inclui um guia de aplicação pós-formação.



### Pontos fortes

- Esta formação centra-se na conjugação dos benefícios da formação em grupo com atividades digitais individuais, com foco na consolidação da aprendizagem e respetiva transferência para o contexto real de trabalho.
- Pré e pós autodiagnóstico para avaliação do progresso, ao longo do percurso.



## Datas 2026 - Référence 8546



Últimas inscrições



Realização garantida

De 17 fev a 20 fev

De 4 nov a 10 nov

De 7 abr a 10 abr

De 2 dez a 9 dez

New

## Liderar com Propósito

Líder com Intenção, Age com Inclusão

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8582

Atualmente, a liderança inclusiva não é opcional - é essencial. Ser um aliado significa ir além das boas intenções e passar às ações diárias que criam segurança psicológica, promovem a pertença e desbloqueiam o potencial da equipa.

Nesta jornada de aprendizagem, o participante irá aprofundar a consciência sobre preconceitos, privilégios e barreiras sistémicas, praticar comportamentos inclusivos, recodificar a linguagem, rituais e processos da equipa, e desenhar compromissos concretos para incorporar os valores DEIB na sua liderança.

Através de desafios, atividades práticas e autorreflexão, a solidariedade consciente será transformada numa força visível e sustentável no dia a dia da equipa.

### Destinatários



#### Para quem?

- Líderes de equipa ou gestores que assumiram recentemente funções de liderança ou que estão a liderar uma nova equipa
- Gestores com experiência que procuram atualizar e aprofundar práticas de liderança inclusiva
- Líderes que pretendem promover uma maior segurança psicológica e sentimento de pertença
- Gestores responsáveis por moldar a cultura da equipa, rituais ou processos de tomada de decisão



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Compreensão dos Enviesamentos

- Identificação das necessidades que os preconceitos satisfazem
- Funcionamento do cérebro na tomada de decisões
- Reconhecimento dos enviesamentos comuns no local de trabalho

#### Definição e Importância da Solidariedade Consciente

- Conceito e significado da solidariedade consciente
- Formas de ser um aliado ativo no trabalho
- Relevância da solidariedade consciente para a liderança inclusiva

## Prática da Solidariedade Consciente na Liderança

- Exploração da identidade e perspectiva para aprofundar a compreensão da diversidade
- Reflexão sobre privilégios pessoais e impacto na liderança
- Desenvolvimento da empatia e capacidade de se colocar no lugar do outro
- Promoção de conversas autênticas e vulneráveis
- Assumir responsabilidades corajosas na liderança diária

## Aplicação Prática e Compromissos

- Autoavaliação e check-in da solidariedade consciente
- Construção da narrativa pessoal sobre solidariedade consciente
- Simulação de respostas a situações de preconceito na equipa
- Desenvolvimento da segurança psicológica na equipa
- Elaboração de um plano de compromisso pessoal e de equipa para a solidariedade consciente



### Objetivos

- Reconhecer os enviesamentos inconscientes e compreender como influenciam as perceções, decisões e interações.
- Conhecer as diferentes dimensões da diversidade (social, cognitiva, física) e refletir sobre as tuas áreas de privilégio.
- Desenvolver a empatia e a compreensão de experiências diversas
- Promover a segurança psicológica, permitindo conversas abertas, respeitosas e corajosas sobre preconceitos e inclusão.



### 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: autodiagnósticos, estudos de caso e simulações que recriam os ambientes da gestão e liderança organizacional.
- Esta jornada de aprendizagem é elegível para 14 PDUs na área de Power Skills, para manter a certificação PMP ou PgMP.



## Datas e locais 2026 - Référence 8582



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa**

De 1 abr a 2 abr

De 1 out a 2 out

New

## O Líder Mentor

Capacitar, inspirar e transformar o talento!

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8581

Num mundo em constante mudança, a capacidade de liderar e desenvolver talento é um diferencial decisivo para o sucesso das organizações. O papel do líder mentor vai muito além da gestão tradicional: trata-se de capacitar, inspirar e transformar pessoas, criando relações de confiança que potenciam o crescimento individual e coletivo.

Este programa oferece ferramentas práticas e estratégias eficazes para que os líderes possam orientar as suas equipas com empatia, escuta ativa e feedback construtivo. Ao desenvolver estas competências, estará preparado para fomentar a autonomia, a motivação e a excelência, garantindo um impacto positivo e duradouro na sua equipa e organização.

### Destinatários



#### Para quem?

- Profissionais em funções de Liderança com foco na mentoria e que desejam fortalecer as suas capacidades nesta área.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Importância da Mentoria na Liderança

- Definição e conceito de mentoria
- Benefícios da mentoria para líderes e equipas
- O papel transformador da mentoria na liderança atual

#### Liderança Orientada para a Mentoria

- O processo de transformação na liderança através da mentoria
- O papel fundamental do líder mentor na equipa
- Características essenciais de um líder mentor eficaz

#### Desenvolvimento das Competências Essenciais do Líder Mentor

- Construção de relações de confiança sólidas
- Alinhamento claro de expectativas entre líder e mentorado
- Prática da escuta ativa para uma comunicação eficaz
- Técnicas para perguntar e aconselhar com impacto
- Dar e receber feedback construtivo e motivador
- Liderar com visão clara e propósito inspirador

## Aplicação Prática da Mentoria

- Liderar com visão e propósito no dia a dia
- Utilização de guias de conversação para facilitar o diálogo com os membros da equipa
- Dramatizações para praticar conversas desafiantes com colaboradores
- Desenvolvimento de um plano de ação personalizado para implementar a mentoria



### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Reconhecer a importância da Mentoria na Liderança atual.
- Identificar e aplicar as competências essenciais da Liderança orientada para a mentoria.
- Conduzir conversas estruturadas e transformadoras com os membros da equipa utilizando ferramentas práticas.
- Fomentar a autonomia e o crescimento dos colaboradores



### Pontos fortes

- 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: autodiagnósticos, estudos de caso e simulações que recriam os ambientes da gestão e liderança organizacional e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.
- Esta formação é elegível para 14 PDUs na área de Power Skills, para manter a certificação PMP ou PgMP.



## Datas e locais 2026 - Référence 8581



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa**

De 1 abr a 2 abr

De 1 out a 2 out

New

## Pensamento estratégico

Desenvolver Visão e Planeamento para o Sucesso

 Presencial



1 dia ( 7 horas)

Preço : 685,00 € + IVA

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

Referência: VC015

Num ambiente empresarial cada vez mais complexo e dinâmico, pensar estrategicamente é uma competência essencial para líderes e gestores que desejam orientar as suas equipas e projetos rumo ao sucesso sustentável. Este programa oferece ferramentas práticas e modelos reconhecidos para ajudar a analisar o contexto atual, definir objetivos claros e desenvolver estratégias eficazes alinhadas com os valores e recursos da organização.

### Destinatários



#### Para quem?

- Profissionais responsáveis pelo planeamento e execução de projetos, que pretendam aprofundar as suas competências de pensamento estratégico.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Fundamentos do Pensamento Estratégico

- Definição e características do pensamento estratégico
- Barreiras comuns ao pensamento estratégico
- O processo de planeamento estratégico e a definição da missão

#### Estratégia e direção

- Definir estratégia e o que significa
- Impedimentos ao Pensamento estratégico
- Identificar as características comuns dos gestores e líderes de sucesso
- Processo de planeamento estratégico
- Definir uma Missão

#### Visualização do Estado Desejado

- Análise de resultados bem definidos
- Importância da compreensão da situação atual
- Compreensão das posições percetuais
- Aplicação do modelo STARS para diagnóstico estratégico

#### Ferramentas e Modelos para a Formulação Estratégica

- Exploração do Modelo 7-S da McKinsey para alinhamento organizacional

- Utilização da análise PESTLE para avaliação do ambiente externo



## Objetivos

- Definir o pensamento estratégico e identificar as qualidades de um pensador estratégico
- Reconhecer barreiras ao pensamento estratégico e compreender o processo de planeamento
- Aplicar ferramentas analíticas para avaliar a situação atual e oportunidades
- Desenvolver estratégias alinhadas com os objetivos e recursos da organização



## Métodos pedagógicos

- Atividades individuais e de grupo para clarificar objetivos estratégicos, definir o futuro desejado e aplicar ferramentas do pensamento estratégico
- Desenvolvimento da declaração de missão, estado desejado, análises internas e estratégia
- Elaboração de um plano de ação para implementação
- Esta formação é elegível para 7 PDUs na área de Power Skills, para manter a certificação PMP® ou PgMP®.



## Datas e locais 2026 - Référence VC015



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa**

o 7 mai

o 6 out

Best

## Gestão de projetos + Microsoft project

Planear e Monitorizar com eficácia os seus projetos

 Online



35 horas

Preço : 1.575,00 € + IVA  
Intra empresa : (desde) 7.400,00 € + IVA

Referência: 517

A Gestão de Projetos é de fundamental importância para a execução de estratégias empresariais, especialmente em ambientes competitivos.

Através desta formação, os participantes podem:

- Adquirir uma visão clara a prática de como realizar de forma simples e eficiente a Gestão de Projetos - que promova a transformação das suas empresas, com o uso de processos, técnicas e ferramentas consagradas no mercado.
- Compreender as diversas funções inerentes à função de Gestor de Projetos e adquirem as competências necessárias para desempenhar a função e para lidar com equipas de diferentes características.
- Implementar a ferramenta MS Project de forma prática aos seus próprios projetos.

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestores de projetos, chefes de projeto e membros de equipas de projeto que pretendam desenvolver competências práticas de gestão de projetos com ferramentas eficazes.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Gestão de Projetos (3 dias / 21 horas)

##### Conhecer os conceitos fundamentais da Gestão de Projetos: melhorar a performance do gestor no seio da empresa

- Definição de Projetos, Programas e Portfólios.
- Origem dos Projetos.
- Relação de projetos e objetivos da empresa.
- Definição de Stakeholders.
- Definição de Deliverables.
- Restrições e Pressupostos.

##### Compreender o que é um Ciclo de Vida e quais as áreas de gestão de projetos a serem administradas por gestores e equipas

- Definição de Processos e Grupos de Processos.
- Ciclo de Vida de Produto x Ciclo de Vida de Projetos.
- Áreas de Conhecimento.

### **Como realizar as tarefas de Iniciação de um projeto**

- Função da Iniciação.
- Criação do Project Charter.
- Identificação e Análise de Stakeholders.

### **Compreender a função do Planeamento e ser capaz de integrar diversos artefactos para construir um plano de projeto integrado**

- Função do Planeamento.
- O Plano de Projeto.
- Integração das diversas Áreas de Gestão.

### **Gerir o Âmbito de um projeto desde a elaboração dos requisitos até a definição dos *deliverables* a serem entregues por um projeto**

- Identificação e priorização de requisitos.
- Definição de deliverables.
- Construção de WBS.

### **Desenvolver Cronogramas de forma eficaz e otimizada**

- Definição e sequenciamento de atividades.
- Estimativas de duração.
- Redes PERT.
- Gráficos de Gantt.
- Caminho Crítico.
- Construção de Cronogramas.

### **Elaborar o orçamento de um projeto**

- Técnicas de estimativa de custos.
- Criação de orçamentos.

### **Identificar os principais recursos humanos e materiais necessários para a execução de um projeto e geri-los de forma adequada**

- Avaliar a necessidade de recursos.
- Recursos Humanos.
- Recursos Materiais.
- Matriz RACI.
- Liderança Situacional.
- Estilos de Liderança.
- Resolução de Conflitos.

### **Definir a qualidade dos *deliverables* e planear como alcançar os padrões necessários para o sucesso de um projeto**

- Definição de Qualidade.
- Qualidade de Produto e de Processo.
- Definição de padrões de Qualidade.
- Planeamento da qualidade do projeto.

### **Gerir os Stakeholders dos projetos de forma eficaz e em benefício dos projetos**

- Planeamento e ações de gestão de stakeholders.
- Técnicas de gestão dos stakeholders.

### **Coordenar o fluxo das comunicações necessárias face à execução dos projetos**

- Planos de Comunicação.
- Canais e meios de Comunicação em Projetos.
- Matriz de Comunicação.
- Reuniões em Projetos.

### **Gerir Riscos de forma eficaz para que as incertezas sejam minimizadas e as possibilidades de sucesso sejam maximizadas**

- Identificação de Riscos.
- Medição e Priorização de Riscos.
- Momentos de Resposta aos Riscos.
- Estratégias de Respostas aos Riscos.

### **Identificar as principais atividades a serem realizadas por um gestor durante a Execução do Projeto**

- Auditorias de Qualidade.
- Obtenção de Recursos.
- Gestão de Equipas.
- Comprometimento dos Stakeholders.

- Recolha de Lições Aprendidas.
- Recolha de dados de desempenho.
- Comunicação durante o projeto.
- Implementação de respostas aos riscos.

#### **Monitorizar e Controlar projetos de forma a acompanhar o seu desempenho e a reorientar as ações para alcançar objetivos**

- Monitorizar o progresso, avaliar tendências e tomar decisões.
- Relatórios de Desempenho.
- Painel de Controlo e Dashboards.
- Avaliar Solicitações de Mudança.
- Controlo Integrado de Mudanças.

#### **Conhecer as principais atividades de Encerramento de um Projeto**

- Desmobilização de Recursos.
- Lições Aprendidas.
- Encerramento Formal de Projetos.

#### **Conduzir o projeto de forma bem sucedida: a esfera de influência do Gestor de Projetos e respetivas competências**

- Esfera de Influência.
- Competências do Gestor de Projetos.

#### **Desenvolver um plano de ação pessoal para melhorar as suas capacidades individuais**

- Desenvolver competências por meio de um Plano de Ação pessoal.

### **Microsoft Project (2 dias / 14 horas)**

#### **Introduzir o Microsoft Project como ferramenta de gestão de projetos**

- Iniciar um projeto.
- Definição das opções.
- Criação e alteração de calendários.
- Abertura de um novo projeto.

#### **Definir as atividades de um projeto**

- Criação de atividades; Hierarquia das atividades (WBS).
- Atividades sumário; Visualização e alteração dos níveis de hierarquia.
- Criação de milestones.
- Tipos de atividades; Unidades de tempo; Duração das atividades.

#### **Criar a estrutura de um projeto através de um referencial de cronograma e relação de atividades**

- Relações de dependência entre atividades; Formas de criar as relações de dependência; Tipos de relações de dependência.
- Outras características de uma relação de dependência.

#### **Alocar e definir os recursos**

- Recursos do projeto.
- Tipos de recursos.
- Criação de um recurso.
- Parametrização e calendário de um recurso.
- Formas de alocação de um recurso.
- Afetação de recursos em função do tipo de atividade.
- Duração vs. Trabalho; Afetação a tempo parcial; Sobrecarga de recursos.

#### **Aprofundar as características de uma atividade**

- Definição de prioridades; Criação de restrições de datas.
- Introdução de notas e anexos; Criação de uma atividade recorrente.
- Criação de custos fixos numa atividade.

#### **Aprofundar as características de um recurso**

- Definição da sua disponibilidade.
- Criação de tabelas de custos.
- Introdução de notas e anexos.

#### **Analisar a alocação de recursos**

- O Resource Usage e o Resource Graph; Identificação de sobrecargas; Personalização das vistas.
- Acrescentar informação às vistas.
- Opções de formatação.

#### **Resolver problemas de sobrecarga de recursos**

- Considerações sobre o nivelamento de recursos.
- Definição de parâmetros para o nivelamento.
- Aplicação e anulação do nivelamento.
- Análise na vista de Detail Gantt.



### **Objetivos**

Uma formação que permite aos participantes:

- conhecer os conceitos fundamentais de gestão de projetos;
- aplicar técnicas e ferramentas necessárias à gestão de projetos;
- realizar o planeamento, execução e controlo de projetos por meio de boas práticas existentes no mercado;
- estruturar e planear um projeto com o Microsoft Project;
- definir os recursos no planeamento de um projeto;
- executar tarefas de adaptação do Microsoft Project às suas necessidades específicas.



### **Métodos pedagógicos**

- Exposições pelo formador, complementadas com exercícios práticos, trocas de experiências e reflexões interativas com o grupo de participantes que permitem o treino de técnicas e ferramentas alinhadas com as melhores práticas de mercado, bem como a consolidação dos conceitos
- Resolução de estudos de casos para consolidação de conceitos e facilitação da transferência da aprendizagem.
- Utilização de um caso de estudo em que fica evidenciado o ciclo de vida do projeto e aplicação do mesmo no MS Project.



### **Pontos fortes**

- Associação de conceitos e ferramentas práticas a cenários reais dos participantes
- Dinâmicas em grupo e disponibilização de materiais para aprofundamento pós-formação
- Utilização de um caso prático que cobre o ciclo de vida de um projeto
- Suporte, por parte do formador, da utilização da ferramenta Microsoft Project face às necessidades reais dos participantes.



## Datas 2026 - Référence 517



Últimas inscrições



Realização garantida

De 16 mar a 20 mar

De 21 set a 25 set

De 15 jun a 19 jun

De 14 dez a 18 dez

Best

## Gestão de Projetos

Implementar boas práticas, técnicas e ferramentas de gestão de projetos

 Online



21 horas

Preço : 1.200,00 € + IVA  
Intra empresa : (desde) 4.350,00 € + IVA

Referência: 133

A Gestão de Projetos é de fundamental importância para a execução de estratégias empresariais, especialmente em ambientes competitivos.

Através desta formação, os participantes podem:

- Adquirir uma visão clara a prática de como realizar de forma simples e eficiente a Gestão de Projetos - que promova a transformação das suas empresas, com o uso de processos, técnicas e ferramentas consagradas no mercado.
- Compreender as diversas funções inerentes à função de Gestor de Projetos e adquirem as competências necessárias para desempenhar a função e para lidar com equipas de diferentes características.

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestores de projetos, membros de equipas e profissionais que venham a fazer parte de equipas de projetos e pretendam adquirir conhecimentos fundamentais sobre gestão de projetos.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Conhecer os conceitos fundamentais da Gestão de Projetos: melhorar a performance do gestor no seio da empresa

- Definição de Projetos, Programas e Portfólios.
- Origem dos Projetos.
- Relação de projetos e objetivos da empresa.
- Definição de Stakeholders.
- Definição de Deliverables.
- Restrições e Pressupostos.

#### Compreender o que é um Ciclo de Vida e quais as áreas de gestão de projetos a serem administradas por gestores e equipas

- Definição de Processos e Grupos de Processos.
- Ciclo de Vida de Produto x Ciclo de Vida de Projetos.
- Áreas de Conhecimento.

## Como realizar as tarefas de Iniciação de um projeto

- Função da Iniciação.
- Criação do Project Charter.
- Identificação e Análise de Stakeholders.

## Compreender a função do Planeamento e ser capaz de integrar diversos artefactos para construir um plano de projeto integrado

- Função do Planeamento.
- O Plano de Projeto.
- Integração das diversas Áreas de Gestão.

## Gerir o Âmbito de um projeto desde a elaboração dos requisitos até a definição dos *deliverables* a serem entregues por um projeto

- Identificação e priorização de requisitos.
- Definição de deliverables.
- Construção de WBS.

## Desenvolver Cronogramas de forma eficaz e otimizada

- Definição e sequenciamento de atividades.
- Estimativas de duração.
- Redes PERT.
- Gráficos de Gantt.
- Caminho Crítico.
- Construção de Cronogramas.

## Elaborar o orçamento de um projeto

- Técnicas de estimativa de custos.
- Criação de orçamentos.

## Identificar os principais recursos humanos e materiais necessários para a execução de um projeto e geri-los de forma adequada

- Avaliar a necessidade de recursos.
- Recursos Humanos.
- Recursos Materiais.
- Matriz RACI.
- Liderança Situacional.
- Estilos de Liderança.
- Resolução de Conflitos.

## Definir a qualidade dos *deliverables* e planear como alcançar os padrões necessários para o sucesso de um projeto

- Definição de Qualidade.
- Qualidade de Produto e de Processo.
- Definição de padrões de Qualidade.
- Planeamento da qualidade do projeto.

## Gerir os Stakeholders dos projetos de forma eficaz e em benefício dos projetos

- Planeamento e ações de gestão de stakeholders.
- Técnicas de gestão dos stakeholders.

## Coordenar o fluxo das comunicações necessárias face à execução dos projetos

- Planos de Comunicação.
- Canais e meios de Comunicação em Projetos.
- Matriz de Comunicação.
- Reuniões em Projetos.

## Gerir Riscos de forma eficaz para que as incertezas sejam minimizadas e as possibilidades de sucesso sejam maximizadas

- Identificação de Riscos.
- Medição e Priorização de Riscos.
- Momentos de Resposta aos Riscos.
- Estratégias de Respostas aos Riscos.

## Identificar as principais atividades a serem realizadas por um gestor durante a Execução do Projeto

- Auditorias de Qualidade.
- Obtenção de Recursos.
- Gestão de Equipas.
- Comprometimento dos Stakeholders.
- Recolha de Lições Aprendidas.
- Recolha de dados de desempenho.
- Comunicação durante o projeto.
- Implementação de respostas aos riscos.

## Monitorizar e Controlar projetos de forma a acompanhar o seu desempenho e a reorientar as ações para alcançar objetivos

- Monitorizar o progresso, avaliar tendências e tomar decisões.
- Relatórios de Desempenho.
- Painel de Controlo e Dashboards.
- Avaliar Solicitações de Mudança.
- Controlo Integrado de Mudanças.

## Conhecer as principais atividades de Encerramento de um Projeto

- Desmobilização de Recursos.
- Lições Aprendidas.
- Encerramento Formal de Projetos.

## Conduzir o projeto de forma bem sucedida: a esfera de influência do Gestor de Projetos e respetivas competências

- Esfera de Influência.
- Competências do Gestor de Projetos.

## Desenvolver um plano de ação pessoal para melhorar as suas capacidades individuais

- Desenvolver competências por meio de um Plano de Ação pessoal.



### Objetivos

Uma formação que permite aos participantes:

- Conhecer os conceitos fundamentais de gestão de projetos.
- Aplicar técnicas e ferramentas necessárias à gestão de projetos.
- Realizar o planeamento, execução e controlo de projetos por meio de boas práticas existentes no mercado.



### Métodos pedagógicos

- Exposições pelo formador, complementadas com exercícios práticos, trocas de experiências e reflexões interativas com o grupo de participantes que permitem o treino de técnicas e ferramentas alinhadas com as melhores práticas de mercado, bem como a consolidação dos conceitos;
- Resolução de estudos de casos para consolidação de conceitos e facilitação da transferência da aprendizagem.



### Pontos fortes

- Associação de conceitos e ferramentas práticas a cenários reais dos participantes
- Dinâmicas em grupo e disponibilização de materiais para aprofundamento pós-formação



## Datas 2026 - Référence 133



Últimas inscrições



Realização garantida

De 16 mar a 18 mar

De 21 set a 23 set

De 15 jun a 17 jun

De 14 dez a 16 dez

## Agile e SCRUM: uma visão prática

Como implementar a agilidade na gestão dos seus projetos

 Online



14 horas

Preço : 950,00 € + IVA  
Intra empresa : (desde) 3.050,00 € + IVA

Referência: 1207

Os métodos Agile são cada vez mais utilizados na gestão de projetos, sendo o SCRUM o mais conhecido. Esta formação concede-lhe informação crucial sobre a aplicação do SCRUM no seio dos seus projetos.

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestores de Projetos, chefes de projeto, membros de equipas de projetos e profissionais que pretendam desenvolver as competências necessárias para implementar e utilizar métodos ágeis na gestão de projetos.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Conhecer a origem dos métodos Agile e suas principais características

- A origem dos métodos Agile.
- O manifesto Agile.
- Mindset, valores, princípios e práticas Agile.

#### Identificar as diferenças entre métodos Waterfall e Agile

- Diferenças dos métodos waterfall e dos métodos Agile.
- Benefícios dos métodos Agile.

#### Compreender os principais conceitos dos métodos Agile e aplicá-los em exercícios práticos

- Minimum Viable Product.
- Time Box.
- Tipos de Estimativa.
- Epic, Features, User Stories e Taks.
- Backlog, Sprint e Release.
- Técnicas de Priorização.
- Refinement.
- Definitions of Ready e Definition of Done.

#### Distinguir os Papéis e Responsabilidades dos envolvidos no SCRUM

- SCRUM Master.

- Product Owner.
- Equipa de Desenvolvimento.

### **Conhecer as atividades que são realizadas num ciclo SCRUM de forma a permitir a sua utilização em ambientes reais**

- Sprint Planning.
- Daily Meeting.
- Sprint Review.
- Sprint Retrospective.

### **Conhecer e aplicar nas atividades quotidianas os principais Controlos Visuais aplicáveis a ambientes Agile**

- Kanban.
- Burndown Charts.
- Burnup Charts.



#### **Objetivos**

No final da formação os participantes serão capazes de:

- Conhecer as principais características e benefícios das abordagens ágeis;
- Compreender as principais atividades e artefactos do Framework SCRUM;
- Conhecer as principais funções e responsabilidades das equipas ágeis;
- Implementar o framework SCRUM no seu contexto;
- Aplicar o SCRUM em exercícios práticos.



#### **Métodos pedagógicos**

- Exposições pelo formador, complementadas com exercícios práticos e dinâmicos, trocas de experiências e reflexões interativas com o grupo de participantes que permitem a apresentação e exploração de técnicas e ferramentas alinhadas com o SCRUM, bem como a consolidação dos conceitos
- Resolução de estudos de casos para consolidação de conceitos e facilitação da transferência da aprendizagem.



#### **Pontos fortes**

- Dinâmicas em grupo e disponibilização de materiais para aprofundamento pós-formação
- Associação de conceitos, técnicas e ferramentas práticas a cenários reais dos participantes



## Datas 2026 - Référence 1207



Últimas inscrições



Realização garantida

De 16 fev a 17 fev

De 21 set a 22 set

Best

## Formação de coach profissional Level 1 - ACC (anterior ACSTH)

Conceitos, ferramentas e técnicas de Coaching executivo para ser coach profissional e poder obter a credencial ACC

 Presencial



10 dias (70 horas)

Preço : 2.995,00 € + IVA  
Intra empresa : Sob consulta

Referência: 1109



### Quer obter a sua certificação de coaching para poder obter a credencial ACC - Associate Certified Coach pela ICF?

Este programa de formação de coaching executivo fornece-lhe as técnicas, métodos e ferramentas para desenvolver a sua atividade de coaching. Ao longo do mesmo tem a oportunidade de experimentar um processo de mudança e descobrir o impacto que a prática do coaching tem no crescimento e desenvolvimento profissional e individual.

Os participantes que completarem com sucesso este programa e que completarem as horas de prática são elegíveis para se candidatarem à credencial ICF Associate Certified Coach (ACC).

Esta Formação de coaching profissional Nível 1 proporciona 60 horas de formação, 10 horas de mentoria com um coach certificado pela International Coaching Federation (ICF), a opção de fazer o exame oral que avalia o desempenho das competências-chave do coach da ICF e a preparação para o exame teórico de credenciação (ICF Credentialing Exam) a nível ACC.

### Destinatários



#### Para quem?

- Coaches interessados em desenvolver competências de coaching executivo e cumprir os requisitos para obter a credencial ACC concedida pela ICF.
- Profissionais que desejam concentrar a sua atividade na prática do coaching e que querem contribuir para o desenvolvimento profissional das pessoas.
- Gestores e executivos que desejam incorporar técnicas e ferramentas de coaching no seu estilo de liderança para desenvolver a sua equipa.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Módulo 01: Os alicerces do Coaching | 20 horas

- O que é o coaching e o que não é o coaching profissional
  - Introdução ao conceito e filosofia de coaching da ICF.
  - Diferença entre o coaching e outras disciplinas.
  - Diferentes tipos de Coaching.
  - Os elementos chave do processo de Coaching.
- O modelo das competências-chave do coach ICF
  - As competências e características de um coach profissional.
  - Os principais obstáculos que um coach pode encontrar.
- A indagação poderosa
  - Os diferentes tipos de perguntas.
  - As perguntas enquanto elemento estruturante de uma conversação de Coaching.
- A escuta ativa
  - Os diferentes tipos de escuta.
  - O impacto da escuta no coaching.
  - Requisitos necessários para utilizar a escuta empática no coaching.
- Praticar o feedback e o feedforward
  - O que é o feedback e o feedforward de acordo com o modelo de John Whitmore.
  - Para que serve e como se utiliza.
  - Definição de metas futuras.

### Módulo 02: Mapas mentais, Crenças e Valores | 20 horas

- Modelo do mundo e esquemas mentais.
- A atitude e as crenças limitadoras.
- Trabalho com crenças.
- Trabalho com valores.

### Módulo 03: Modelo GROW e linguagem | 20 horas

- As fases da sessão de coaching.
- O modelo GROW.
- A sessão no contexto de um processo.
- O poder da linguagem.



#### Objetivos

O curso proporciona ao participante o treino das técnicas de coaching, com o apoio de um mentor, que lhe permitem atingir um nível intermédio na sua ação como coach.



#### Métodos pedagógicos

- A metodologia de formação é eminentemente prática. Está orientada para o desenvolvimento das competências do participante como coach, com base na perspectiva de que o coaching só se aprende pela prática.
- No Nível Avançado, a formação centra-se no conhecimento de si próprio, são exploradas as crenças, os valores e o modelo do mundo de cada pessoa, e são analisadas as barreiras internas e os recursos próprios que permitirão ao coach fazer o “acompanhamento” do coachee. Os participantes realizam trabalhos práticos de coaching, com feedback individualizado por parte dos mentores.



## Pontos fortes

A formação de coaching executivo de Nível 1 permite adquirir os fundamentos teóricos do coaching e desenvolver as competências de um coach profissional de nível ACC.

Este programa proporciona-lhe:

- Apoio personalizado dos formadores coaches ACC, PCC e/ou MCC certificados pela ICF ao longo de todo o processo de aprendizagem.
- Pequeno grupo para facilitar a interação.
- A combinação de exercícios práticos, de conhecimentos teóricos com uma pedagogia de descoberta.
- 60 horas de formação online ou presencial distribuídas ao longo de 3 a 4 meses em sessões de 4 horas, em direto com o formador.
- 10 horas de mentoria: 7 horas de mentoria de grupo e 3 horas de mentoria individuais.
- A realização do exame que avalia o desempenho prático do coach de nível ACC (as taxas do exame, se aplicáveis, não estão incluídas no preço do programa).
- Preparação para o Exame escrito de Credenciais da ICF. Este exame foi concebido para testar a sua compreensão e capacidade de aplicar a definição de competências essenciais da ICF e o Código de Ética de Coaching da ICF (as taxas do exame não estão incluídas no preço do programa).
- Formação aprovada pela International Coaching Federation (ICF).



## Datas e locais 2026 - Référence 1109



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa**

De 6 abr a 31 jul

De 1 out a 29 jan

## Formação de coach profissional Level 2 - PCC (anterior ACTP)

Capacitar coaches profissionais para o nível PCC

🖥️ Online



137 horas

Preço : 6.100,00 € + IVA  
Intra empresa : Sob consulta

Referência: 1110

**Quer obter a sua certificação de Coaching que lhe abre o caminho para a credencial PCC pela ICF?**



Programa de Certificação de Coaching Executivo aprovado como Level 2 (anterior ACTP - Accredited Coach Training Program) pela International Coaching Federation (ICF).

Este programa fornece-lhe todos os recursos para desenvolver e consolidar a sua prática de coaching executivo e facilitar o seu acesso à credencial PCC (Professional Certified Coach) da ICF.

Uma formação experiencial com o equilíbrio certo entre o contributo de conhecimentos, a descoberta de ferramentas e a prática do que se aprendeu.

### Destinatários



#### Pré-requisitos:

- Coaches que queiram obter a certificação mais amplamente reconhecida a fim de se dedicarem profissionalmente ao coaching e contribuírem para o desenvolvimento profissional de gestores e executivos.
- Gestores que querem aprender a técnica e filosofia do coaching para incorporá-las no seu estilo de liderança e ter uma metodologia que lhes permita desenvolver a sua equipa.
- Profissionais de RH que queiram reforçar o seu desenvolvimento profissional.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Módulo 01: Os alicerces do Coaching | 20 horas

- O que é o coaching e o que não é o coaching profissional

- Introdução ao conceito e filosofia de coaching da ICF.
- Diferença entre o coaching e outras disciplinas.
- Diferentes tipos de Coaching.
- Os elementos chave do processo de Coaching.
- O modelo das competências-chave do coach ICF
  - As competências e características de um coach profissional.
  - Os principais obstáculos que um coach pode encontrar.
- A indagação poderosa
  - Os diferentes tipos de perguntas.
  - As perguntas enquanto elemento estruturante de uma conversação de Coaching.
- A escuta ativa
  - Os diferentes tipos de escuta.
  - O impacto da escuta no coaching.
  - Requisitos necessários para utilizar a escuta empática no coaching.
- Praticar o feedback e o feedforward
  - O que é o feedback e o feedforward de acordo com o modelo de John Whitmore.
  - Para que serve e como se utiliza.
  - Definição de metas futuras.

## **Módulo 02: Mapas mentais, Crenças e Valores | 20 horas**

- Modelo do mundo e esquemas mentais.
- A atitude e as crenças limitadoras.
- Trabalho com crenças.
- Trabalho com valores.

## **Módulo 03: Modelo GROW e linguagem | 20 horas**

- As fases da sessão de coaching.
- O modelo GROW.
- A sessão no contexto de um processo.
- O poder da linguagem.
- MBTI.

## **Módulo 04: Linguagem não-verbal e paraverbal | 20 horas**

- Os tipos de percepção, processamento e linguagem.
- Aprender a calibrar para gerar um clima de confiança e intimidade com o cliente.
- Aprender a melhorar o rapport com o cliente.
- Modificar o estado de espírito do cliente.
- Ferramentas ao dispor do coach.

## **Módulo 05: A inteligência emocional no Coaching | 15 horas**

- O modelo de inteligência emocional e as suas relações com o coaching.
- Autoconhecimento.
- Importância das competências emocionais no coaching.
- Desenvolver o autoconhecimento através do trabalho corporal.
- O coaching executivo o kit do coach

## **Módulo 06: As competências-chave do Coach ICF | 20 horas**

- Fundamentos
  - Competência chave 1: Demonstra a prática ética.
  - Competência-chave 2: Incorpora uma mentalidade de coaching.
- Cocriação do relacionamento
  - Competência chave 3: Estabelece e mantém acordos.
  - Competência-chave 4: Cultiva confiança e segurança.
  - Competência-chave 5: Mantém presença.
- Comunicar eficazmente
  - Competência chave 6: Escuta ativa.
  - Competência-chave 7: Evoca conscientização.
- Cultivar a aprendizagem e o crescimento.
  - Competência chave 8: Facilita o crescimento de cada cliente.

## Módulo 07: Práticas e trabalho supervisionado, individual e em grupo | 20 horas

- 10 horas de mentoria
  - 6 horas de mentoria individual.
  - 4 horas de mentoria em grupo.
- Trabalho individual e em grupo
  - Práticas e trabalhos individuais e em grupo ao longo de todo o programa para desenvolver as competências de coaching.
  - Supervisão individual.
- Preparação para o exame de teoria escrito e oral.
  - Conduzido por coahees PCC e/ou MCC.
  - Acompanhamento para monitorizar o progresso.



### Objetivos

No final da formação os participantes irão:

- Adquirir as ferramentas e competências definidas pela ICF para se tornar um coach profissional, seja executivo ou pessoal.
- Cumprir os requisitos de formação para solicitar a credencial PCC (Professional Certified Coach).
- Reforçar a influência, comunicação e capacidade de liderança dos gestores e responsáveis de equipas.



### Métodos pedagógicos

A metodologia de formação é uma metodologia de descoberta e aplicação prática.

O percurso de aprendizagem está orientado para o desenvolvimento das competências do participante como coach, sob a perspetiva de que o coaching é aprendido através da experiência.

O programa é espaçado no tempo para favorecer a integração da aprendizagem e da descoberta:

- Autoconhecimento.
- A forma de compreender e perceber o mundo.
- A análise das barreiras internas e dos próprios recursos que permitirão ao coach "acompanhar" o cliente.

A formação promove a experimentação e a aplicação prática das técnicas e ferramentas em cada módulo. O participante abordará cada tópico a partir de dois pontos de vista:

- Como pessoa: "Descobrir e compreender quem eu sou".
- Como Coach: "Na sua prática de coaching com o Cliente".

O processo de aprendizagem das 8 competências definidas pela ICF é levado a cabo com a seguinte dinâmica:

- Formação presencial ou em grupo virtual.
- Trabalho individual entre sessões.
- Trabalho de grupo entre sessões.
- Pequeno grupo para facilitar a interação.



### Pontos fortes

A formação de coaching executivo de Nível 2 prepara-o para obter a sua certificação que lhe abre o caminho para a credencial PCC pela ICF.

Este programa proporciona-lhe:

- Apoio personalizado dos formadores coaches ACC, PCC e/ou MCC certificados pela ICF ao longo de todo o processo de aprendizagem.
- A combinação de exercícios práticos, de conhecimentos teóricos com uma pedagogia de descoberta.
- 127 horas de formação online ou presencial distribuídas ao longo de aproximadamente 12 meses.
- Sessões de formação de 4 horas/dia, para facilitar a conciliação da vida pessoal e profissional.
- 10 horas de mentoria: 4 horas de mentoria de grupo e 6 horas de mentoria individuais.
- A realização do exame que avalia o desempenho prático do coach de nível PCC (as taxas do exame não estão incluídas no preço do programa).
- Preparação para o Exame escrito de Credenciais da ICF. Este exame foi concebido para testar a sua compreensão e capacidade de aplicar a definição de competências essenciais da ICF e o Código de Ética de Coaching da ICF (as taxas do exame não estão incluídas no preço do programa).
- Formação aprovada pela International Coaching Federation (ICF).



## Datas 2026 - Référence 1110



Últimas inscrições



Realização garantida

De 15 jul a 18 dez

New

## Mentoring

Ferramentas e métodos para se tornar um Mentor

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 9619

A mentoria beneficia a sua organização ao reconhecer e melhorar as competências dos seus colaboradores.

Este programa de formação, vai ajudar a compreender o valor e os principais desafios da mentoria no local de trabalho. Conferindo as bases sólidas para exercer a função de Mentor com eficácia e confiança em contexto organizacional.

### Destinatários



#### Para quem?

- Qualquer pessoa que se pretenda tornar um Mentor na sua organização.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Princípios-chave da Relação de Mentoria

- Compreender o objetivo e os benefícios da Mentoria dentro de uma organização.
- Definir o que é a Mentoria e identificar os fatores-chave de sucesso.
- Distinguir entre Mentoria, Coaching, Formação e Gestão.
- Descrever os princípios e valores da Mentoria.
- Identificar todas as partes interessadas envolvidas na relação de mentoria e compreender os seus papéis.
- Definir expectativas claras e estabelecer as condições para uma relação forte e eficaz entre o Mentor e o Mentorado.

#### Estruturação do Processo de Mentoria

- Definir os objetivos da Mentoria e os indicadores de sucesso.
- Planejar a jornada da Mentoria: etapas-chave.
- Utilizar ferramentas e técnicas para iniciar a relação de mentoria: acordo de mentoria, reunião de alinhamento inicial, listas de verificação de preparação.
- Facilitar uma Sessão de Mentoria.
- Utilizar as ferramentas de forma eficaz para gerir as reuniões de Mentoria: listas de verificação e relatórios das sessões.

#### A Mentalidade e as Ferramentas do Mentor

- Adotar a atitude correta
- Partilhar conhecimentos e apoiar o mentorado na procura das suas próprias soluções.
- Criar confiança e desenvolver uma forte aliança de Mentoria.
- Praticar a Escuta Ativa.
- Conduzir uma Sessão de Mentoria

- Esclarecer e refinar o pedido do mentorado.
- Capacitar o mentorado para atingir os seus objetivos.
- Encerrar uma sessão de forma eficaz usando feedback estruturado.
- Encerrar a relação de mentoria
- Conduzir a conversa final de encerramento.
- Identificar os próximos passos após a conclusão da Mentoria.



## Objetivos

- Compreender o papel e o objetivo do papel do Mentor
- Adotar a mentalidade e a abordagem corretas para a Mentoria
- Utilizar ferramentas e técnicas eficazes para apoiar a relação de mentoria
- Criar as condições adequadas para prosperar como mentor na sua organização



## 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: autodiagnósticos, estudos de caso e simulações que recriam os ambientes da gestão e liderança organizacional.



## Datas e locais 2026 - Référence 9619



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa**

De 3 mar a 4 mar

De 8 set a 9 set

Best

## Finanças para não financeiros

O fundamental das finanças empresariais

 Online



14 horas

Preço : 950,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 3.050,00 € + IVA

Referência: 127

Os assuntos financeiros têm assumido um papel cada vez mais relevante em todas as áreas das organizações, saindo dos limites normalmente reservados à área financeira. Por essa razão, é necessário conhecer e dominar os termos e os elementos usados pela área financeira para poder dialogar, pedir informação e compreender os impactos que as suas ações têm no desempenho e na atividade financeira das organizações como um todo.

Para além dos termos usados e da sua interpretação, é necessário conhecer e saber elaborar os elementos do planeamento, nomeadamente os orçamentos, para poder contribuir para decisões mais eficientes.

Recorrendo à abordagem **4REAL®** este percurso de aprendizagem, permite-lhe conhecer o impacto económico e financeiro das suas decisões, de forma personalizada e adaptada ao seu contexto real de trabalho. Descubra como!

### Destinatários



#### Para quem?

- Todos os profissionais de empresas que necessitem de fundamentos sobre finanças empresariais das áreas comercial, recursos humanos, produção, marketing, informática e administrativa.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

### Avaliação online de conhecimentos

Objetivos:

- Mobilizar e comprometer os participantes no processo de desenvolvimento das competências necessárias para melhor entenderem os efeitos económicos e financeiros das suas decisões;
- Ganhar autoconhecimento e autoconsciência sobre o seu grau de conhecimento inicial relativamente às temáticas financeiras\*.

\* A partir de um questionário pré-elaborado será determinado o grau de conhecimentos inicial de cada participante. Com base nas respostas, os participantes serão informados das condições de frequência do programa ou sugerido um programa alternativo.

**Sessão Formação - Presencial (2 dias / 14 horas)**

## **Posição financeira: compreender o balanço**

- Noção de património, sua composição e efeitos das variações.
- Conceito de ativo.
- Distinção entre CAPEX e OPEX.
- Componentes do ativo.
- Distinção corrente / não corrente.
- Definição de passivo e suas componentes.
- Rubricas de capital próprio.

## **Desempenho: A demonstração de resultados**

- Ligação com o balanço.
- Os rendimentos.
- Os gastos.
- Os resultados intermédios e sua interpretação.

## **Conhecer conceitos financeiros**

- A construção do balanço e da demonstração de resultados:
- Noção de conta e sua movimentação;
- O balancete;
- Análise de conteúdo do balanço e demonstração de resultados;
- Exercícios de aplicação prática.
- Tesouraria: A demonstração de fluxos de caixa:
- Diferenças entre rendimentos e recebimentos, gastos e pagamentos;
- Os fluxos de entrada e os fluxos de saída;
- Classificação das atividades: Operacional, Financiamento e Investimento.
- A prestação de contas em Portugal:
- O sistema contabilístico em vigor;
- Os documentos de prestação de contas.;
- A publicação das contas e acesso público.

## **Apreciar o equilíbrio financeiro de uma empresa**

- Diferenças entre fato económico e fato financeiro.
- Conhecer e aplicar os indicadores chave:
- Equilíbrio financeiro mínimo;
- Fundo de maneio existente;
- A liquidez.
- Identificar soluções perante uma crise de fundos: como atuar perante acionistas e financiadores.

## **Compreender o impacto económico e financeiro das ações comerciais**

- Determinar o ciclo de exploração e as suas componentes.
- Prazo médio de recebimentos:
- Políticas de concessão de crédito:
- Incobráveis e recuperação de créditos;
- Cálculo de imparidades;
- Políticas de pós-venda;
- Os descontos e o custo financeiro explícito e implícito.
- O prazo médio de pagamentos:
- O preço de compra e suas componentes;
- Os efeitos dos descontos obtidos;
- Gestão das devoluções.
- O prazo médio de armazenagem (Stock):
- Tipos de inventários (stocks);
- Custeio de entrada e custeio de saída;
- Stock de segurança.
- Agir sobre a rentabilidade:
- Identificar as componentes da rentabilidade:
- Interpretar os vários resultados e margens;
- Conduzir ações de melhoria de desempenho (performance);
- Conhecer os indicadores chave:
- Os diversos resultados intermédios: EBITDA, EBIT e EBT;
- O resultado líquido;
- Avaliar o equilíbrio económico.

### **Exercícios práticos e outputs!**

- Construir um quadro de bordo (“Tableaux de Bord”) ou um quadro de indicadores eficaz para pilotar uma unidade de negócio.

## **Construir um orçamento**

- Saber utilizar e construir um orçamento:
- O processo orçamental;
- A descentralização orçamental;
- A previsão das atividades: articulação e interligação entre os diversos orçamentos parcelares.
- Estabelecer previsões dos vários orçamentos:
- Do negócio:
- O orçamento comercial;

- O orçamento de produção;
- O orçamento de gastos gerais;
- O Orçamento de gastos com o pessoal;
- Do investimento:
- Orçamento de investimentos novos e de substituição;
- As depreciações;
- Do financiamento:
- Síntese financeira da exploração;
- Financiamento das necessidades de tesouraria;
- A gestão dos fluxos de tesouraria.
- Elaboração dos mapas previsionais.

#### Exercícios práticos e outputs!

- Construir um orçamento.

### Avaliação online de conhecimentos

Objetivo:

- Aferir do grau de aquisição de conhecimentos e medir o progresso dos participantes através da comparação de resultados (questionário inicial versus questionário final de avaliação de conhecimentos ).



### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Conhecer e compreender os conceitos financeiros mais relevantes;
- Apreciar o impacto das decisões quotidianas sobre os resultados globais das empresas;
- Dominar o processo orçamental, calculando as suas principais componentes de: negócio, de financiamento e de investimento;
- Saber elaborar demonstrações financeiras previsionais.



### 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: estudos de caso, utilização de software próprio que recria os ambientes organizacionais, classes virtuais entre todos os participantes e o especialista Cegoc, intercaladas com o processo de formação em sala, para facilitar a aplicação dos conceitos adquiridos e aferir as práticas implementadas e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.



## Pontos fortes

- A abordagem 4REAL® e as várias etapas que constituem o percurso potenciam o maior envolvimento, compromisso e suporte à transferência, nomeadamente o enfoque na performance.
- Um percurso que lhe permite:
  - Dominar os principais termos e conceitos usados em finanças empresariais;
  - Conhecer os principais indicadores e sua interpretação;
  - Saber elaborar um orçamento e as demonstrações financeiras previsionais.



## Datas 2026 - Référence 127



Últimas inscrições



Realização garantida

De 3 mar a 6 mar

De 16 jun a 19 jun

De 6 out a 9 out

De 9 dez a 12 dez

## O essencial do controlo de gestão

A determinação dos preços e tipos de custos usando modelos e métodos para a sua gestão

 Online



Preço : 950,00 € + IVA  
Intra empresa : (desde) 3.050,00 € + IVA

Referência: 776

A contabilidade de gestão é cada vez mais necessária para um efetivo controlo da atividade operacional e financeira das empresas. Mais do que corresponder a necessidades externas, que se obtém com a contabilidade geral, o controlo de gestão vocaciona-se para o interior das empresas, para a definição e controlo de objetivos, formação e gestão de margens e resultados.

Saber fixar preços e controlar os gastos é uma vantagem competitiva para as empresas que agem por antecipação.

Os profissionais devem assim estar preparados para corresponder às necessidades das empresas e encontrar técnicas e métodos adequados para o planeamento, a gestão, o controlo e o reporte e aconselhamento do desempenho das organizações. Descubra como o pode fazer neste percurso 4REAL® , uma solução formativa que integra a personalização do percurso de aprendizagem com a sua transferência para o contexto real de trabalho, assegurando, por isso, resultados visíveis e mensuráveis.

### Destinatários



#### Para quem?

- Diretores e técnicos do controlo de gestão, contabilistas certificados e diretores de unidades de negócio.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Avaliação online de conhecimentos

Objetivos:

- Mobilizar e comprometer os participantes no processo de desenvolvimento das competências necessárias para a definição e controlo de objetivos, formação e gestão de margens e resultados;
- Ganhar autoconhecimento e autoconsciência sobre o seu grau de conhecimento inicial face ao controlo de gestão\*.

\* A partir de um questionário pré-elaborado será determinado o grau de conhecimentos inicial de cada participante. Com base nas respostas, os participantes serão informados das condições de frequência do programa ou sugerido um programa alternativo.

#### Sessão Formação - Presencial (2 dias - 14h00)

##### Os negócios e os seus processos

- Importância do conhecimento do processo de negócio e as implicações tecnológicas.

- O papel das técnicas quantitativas na resolução de problemas de tomada de decisão.
- O valor das informações quantitativas e qualitativas na tomada de decisão.
- A interpretação dos resultados operacionais e avaliação do impacto na tomada de decisão.
- Os benefícios do uso de software apropriado (ex: folhas de cálculo) no tratamento de informação numérica.
- A importância de uma comunicação eficaz com os destinatários da informação.

#### **A estrutura conceptual da contabilidade e controlo de gestão:**

- Comparação e diferenças entre contabilidade financeira e de gestão: objetivos, o papel da contabilidade de gestão como parte do sistema de informação de gestão e a necessidade de informação financeira e não financeira.
- Classificação de custos e terminologia:
  - Custos diretos e indiretos;
  - Custos fixos e variáveis;
  - Custos do período e dos produtos;
  - Custos controláveis e não controláveis;
  - Custos evitáveis e inevitáveis;
  - “Sunk costs”;
  - Custos orçamentados, custos padrão e custos atuais: comparação e análise;
  - Os conceitos de custos unitários, centros de custo e centros de resultados;
  - Diferenças entre sistemas de custeio marginal e por absorção.

#### **A determinação dos custos dos recursos usados nas atividades**

- Materiais:
  - Contabilização dos inventários;
  - Determinação da quantidade ótima de compra;
  - A formação do custo de compra;
  - Identificação e contabilização de perdas em inventários.
- Pessoal:
  - Diferenças entre custos diretos e indiretos de pessoal;
  - Tipos de remuneração do pessoal;
  - Cálculo e interpretação de eficiência dos custos com o pessoal;
  - Registo dos custos com o pessoal.
- Gastos gerais (“Overheads”):
  - Identificação e análise de custos gerais;
  - A repartição e absorção de custos gerais, incluindo situações de serviços recíprocos;
  - Contabilização dos défices e excedentes de custos gerais.
- Métodos de custeio de saída de recursos:
  - Métodos da ordem de compra, de lote e de contrato:
- Contabilização de custos diretos e indiretos incluindo o tratamento dos desperdícios, resíduos e custos de retificação;

- Cálculo do lucro em contratos parcialmente concluídos;
- Método do custeio por processo:
- Características do método;
- Identificação e uso de unidades apropriadas de custeio;
- Valorização de transferências entre processos e processos de produção usando unidades de produção equivalentes e baseadas em métodos FIFO e de cálculo de custo médio;
- Contabilização de perdas e ganhos normais e anormais, conjuntos e subprodutos;
- Custeio nos serviços:
- Âmbito do custeio do serviço;
- Identificação de unidades de custeio apropriadas;
- A recolha, classificação e determinação dos custos.

### **A definição de preços de bens e serviços**

- Preço objetivos e preço mínimo.
- Relação preço/procura.
- A fixação de preços de encomendas especiais e de produtos de ciclo de vida curtos.
- Preços de transferência entre divisões de um grupo.
- Preços em empresas de serviços.
- Preços de serviços internos.

### **Sistemas de custeio: marginal vs. absorção**

- O conceito de contribuição marginal.
- As diferenças entre custeio marginal e por absorção.
- Contabilidade em sistema de custeio marginal.
- Análise Custo-Volume-Resultado (CVR): compreender os conceitos de ponto morto económico ("break-even-point") e margem de segurança.

### **Métodos de controlo de gestão**

- Controlo de custos: diferença face à determinação dos custos.
- Preparação de planos de monitorização.
- Monitorização e controlo de desempenho.
- Custos relevantes e o processo de decisão.
- Redução de custos: técnicas como estudo de processos, tempos e movimentos e ainda análise de valor.
- Necessidades da tomada de decisões.

### **Atividades digitais de aplicação prática**

- Interações à distância através do envio de desafios para aumentar o comprometimento com o percurso de aprendizagem e estimular a transferência da aprendizagem para o contexto real de trabalho.

## Avaliação online de conhecimentos

Objetivo:

- Aferir do grau de aquisição de conhecimentos e medir o progresso dos participantes através da comparação de resultados (questionário inicial versus questionário final de avaliação de conhecimentos).



### Objetivos

No final deste percurso de aprendizagem os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender o papel do controlo de gestão e a análise quantitativa numa organização;
- Analisar e resolver diferentes tipos de problemas de tomada de decisões de contabilidade de gestão, aplicando várias técnicas e métodos de controlo de gestão;
- Usar várias classificações para analisar custos numa organização;
- Descrever e aplicar princípios relacionados com os custos dos diferentes recursos usados num negócio;
- Ilustrar e avaliar métodos de custeio baseados nas atividades, custos marginais e de absorção e outros métodos e técnicas de custeio
- Saber preparar as bases para a elaboração do orçamento.



### 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: estudos de caso, utilização de aplicações informáticas semelhantes às existentes no mercado que recriam os ambientes organizacionais, e exercícios práticos, para facilitar a aplicação dos conceitos adquiridos e aferir as práticas implementadas e desafios concretos de aplicação no contexto profissional.



### Pontos fortes

A abordagem e as várias etapas que constituem o percurso potenciam o maior envolvimento, compromisso e suporte à transferência, nomeadamente o enfoque na performance.

Um percurso com forte componente prática que lhe permite:

- Dominar os principais conceitos e conhecimento das transações mais comuns nas organizações.



## Datas 2026 - Référence 776



Últimas inscrições



Realização garantida

De 2 fev a 3 fev

De 7 set a 8 set

Best

## Gestão de conflitos para gestores

Transformar o conflito numa oportunidade de aprendizagem

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 6198

Os conflitos são um aspeto inerente à dinâmica de uma equipa. Confrontados com um conflito, os gestores sentem-se muitas vezes impotentes, permitindo que a situação se deteriore e causando assim uma perda de eficácia na sua equipa.

Ao longo desta formação, além de descobrir como enfrentar estas situações difíceis, preservando as relações, vai também desenvolver a sua capacidade de regular e transformar o conflito numa oportunidade de progresso e coletivo.

### Destinatários



#### Para quem?

- Todos os gestores, sejam eles hierárquicos ou interfuncionais, ou chefes de projeto.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

#### Atividades online

Atividades de aprendizagem digital de preparação para a formação e implementação:

- Definir os objetivos da formação.
- Realizar uma autoavaliação das suas competências.

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

##### Diferenciação entre problema, tensão, crise e conflito:

Identificar o conflito e as suas fontes.

- Os gestores devem sempre evitar os conflitos?
- Compreender as principais causas e fatores que desencadeiam os conflitos.

*Na prática:* Mergulhar nas suas situações, sucessos e fracassos.

##### Adotar comportamentos eficazes para resolver conflitos:

- Identificar as estratégias das partes interessadas: distinguir entre constrangimento e poder.
- Identificar e utilizar a sua margem de manobra para gerir os conflitos.
- Adotar uma atitude aberta para restabelecer a confiança.
- Lidar com conflitos: presencialmente, à distância, em teletrabalho.

*Na prática:* Praticar a medição da intensidade do conflito e a sua resolução.

#### **Assumir a responsabilidade perante o conflito:**

- Tomar consciência do que, a sua gestão, pode conduzir a um conflito.
- Dar um passo atrás para reconhecer os seus próprios erros e lidar com as suas emoções.

*Na prática:* Desenvolver um plano de ação em pares - os meus pontos fortes, os meus obstáculos pessoais ao lidar com conflitos e as lacunas e desafios a ultrapassar.

#### **Utilizar a regulação ou a arbitragem para resolver os conflitos:**

- Regularizar utilizando a ferramenta "DESC" para evitar a escalada.
- Implementar um processo de regulação.
- Recorrer à arbitragem para resolver situações urgentes ou de impasse.

*Na prática:* Análise das situações de conflito e das soluções entre pares através da abordagem de co-desenvolvimento.

### **Atividades online**

Atividades de aprendizagem digital para facilitar a implementação no local de trabalho:

- Ferramentas prontas a usar;
- Programa de desafios práticos por email

### **Avaliação**

- Questionário online para avaliar as competências adquiridas.



### **Objetivos**

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Diagnosticar e analisar os diferentes tipos e níveis de conflito.
- Reconhecer a sua esfera de influência para lidar com conflitos.
- Gerir os conflitos com mais confiança e eficácia.
- Abordar eficazmente situações pós-conflito e restabelecer a confiança.



### **Métodos pedagógicos**

- Metodologia concebida com foco na implementação no real contexto de trabalho, combinando o melhor da formação em grupo com atividades individuais, online e personalizáveis para uma maior eficácia.



### **Pontos fortes**

- Esta formação centra-se na aplicação de competências em situações reais de trabalho, combinando as vantagens da formação em grupo com atividades individuais de aprendizagem digital para uma maior eficácia.
- Um best-seller de formação elogiado por milhares de formandos.



## Datas e locais 2026 - Référence 6198



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 4 fev a 5 fev

De 25 set a 29 set

De 24 mar a 25 mar

De 23 out a 27 out

## Essencial da Gestão de Projetos

Ferramentas e práticas eficazes para planejar e executar projetos

 Online



14 horas

Preço : 950,00 € + IVA  
Intra empresa : (desde) 3.900,00 € + IVA

Referência: 8545

Esta formação fornece ferramentas e práticas que permitem compreender as especificidades dos projetos, dominar metodologias essenciais, utilizar ferramentas indispensáveis para o acompanhamento e adotar comportamentos eficazes na gestão. Prepare-se para elevar suas habilidades e conduzir projetos com excelência.

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestor de projetos júnior
- Gestor de projetos
- Stakeholder de projetos



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso 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)

##### Fundamentos do projeto

- Definir o modo de projeto
- Ciclo de vida do projeto
- Papéis e responsabilidades
- A fase de iniciação do projeto

##### Preparação do projeto

- Estruturar e organizar o projeto
- Antecipar os riscos
- Estimar o orçamento e os recursos
- Elaborar o calendário

### Gestão do projeto

- Trabalhar numa equipa de projeto
- Reuniões de projeto
- Monitorizar o seu projeto

### Atividades online

- 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:

- Compreender as especificidades dos projetos
- Dominar a metodologia dos projetos
- Utilizar as ferramentas essenciais para o acompanhamento de um projeto
- Adotar comportamentos eficazes na gestão de projetos



### 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.



## Datas 2026 - Référence 8545



Últimas inscrições



Realização garantida

De 6 abr a 7 abr

De 4 nov a 5 nov

## Comunicação para Gestores

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA  
Intra empresa : (desde) 3.900,00 € + IVA

Referência: 259

Este percurso de aprendizagem centra-se na eficácia dos gestores de primeira linha, na construção de relações e na comunicação tanto com a sua equipa direta como com os seus superiores hierárquicos.

Através das ferramentas e dos vários exercícios propostos, esta formação permite aos participantes trabalhar as situações de comunicação com que o gestor se depara no seu ambiente profissional, seja à distância ou presencialmente, respondendo, entre outras, às seguintes questões: Como comunicar eficazmente com a hierarquia e a equipa? Como adaptar a sua comunicação? Como convencer, mobilizar, escutar, etc. os seus interlocutores?

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestores operacionais ou gestores de projetos de qualquer sector de atividade;



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso 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)

##### Compreender-se melhor a si próprio

- Fazer um balanço do seu estilo de comunicação preferido.
- Compreender melhor o seu funcionamento e o dos outros para estabelecer uma comunicação eficaz.

##### Desenvolver a flexibilidade dos estilos de comunicação

- Definir as necessidades de ajustamento mútuo com os interlocutores.
- Distinguir entre perceção, julgamento e emoção.

- Comunicar em contextos presenciais e à distância.

#### **Estabelecer uma relação eficaz com os seus superiores**

- Expressar eficazmente as expectativas e os pontos de resistência.
- Saber solicitar os meios necessários para o sucesso.
- Ser proactivo e desenvolver a capacidade de persuasão.

#### **Condução de reuniões individuais presenciais e à distância:**

- Realizar sessões de feedback construtivo para aumentar a motivação.
- Clarificar os objetivos das várias reuniões.
- Formular objetivos SMART.
- Fazer uma crítica construtiva a um membro da equipa, abordar um erro, utilizar a ferramenta DESC.

#### **Revitalizar a sua comunicação**

- Escolher o canal de comunicação adequado.
- Tornar as reuniões interessantes e eficazes, tanto presencialmente como à distância.

#### **Gerir e resolver situações delicadas**

- Analisar e resolver situações difíceis.
- Intervir adequadamente em situações de conflito.
- Capitalizar, partilhar para progredir e definir as melhores práticas.

#### **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:

- Comunicar com eficácia em função de diferentes situações: à distância, presencial e híbrida.
- Adaptar o estilo de comunicação aos diferentes interlocutores.
- Demonstrar competências relacionais em diferentes contextos de gestão.
- Abordar eficazmente situações delicadas.



## 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.
- Ao longo da formação, os participantes são regularmente desafiados a praticar situações de comunicação em contextos presenciais e remotos/híbridos.



## Datas e locais 2026 - Référence 259



Últimas inscrições



Realização garantida


**Lisboa ou Online**

De 20 abr a 21 abr

De 18 nov a 19 nov

## Time Management para Managers

Dominar as suas prioridades

 Híbrido (presencial ou online)



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 5930

Este percurso de aprendizagem oferece métodos e ferramentas comprovados para definir eficazmente as suas próprias prioridades e as da sua equipa. Enquanto gestor, a sua eficácia é interdependente da eficácia da sua equipa, como tal a sua gestão do tempo tem impacto na gestão do tempo da sua equipa e vice-versa.

Esta formação permite-lhe agir sobre as dimensões pessoal e coletiva da sua gestão do tempo. O diagnóstico do seu tempo permite-lhe medir objetivamente os seus pontos fortes e as suas áreas de melhoria, a fim de otimizar a sua gestão pessoal do tempo.

### Destinatários

#### Para quem?

- Gestores, gestores de projeto, team leaders, bem como qualquer pessoa cuja gestão do tempo esteja ligada à de uma equipa, quer esteja numa relação hierárquica ou não.

### Percurso 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)

Alinhar a gestão do seu tempo e o da sua equipa com as suas prioridades

- Clarificar o seu papel de gestor e a sua capacidade de intervenção para otimizar o seu tempo e o da sua equipa.
- Atribuir valor às prioridades de cada membro da equipa.
- Identificar as atividades de grande valor acrescentado para si e para a sua equipa.
- Passar do tempo imposto ao tempo escolhido: distinguir urgência de importância e construir a sua matriz de prioridades.

Dominar a arte da organização eficaz do tempo

- 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 períodos de sobrecarga.
- Lidar com emergências e imprevistos com discernimento e realismo.

### 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 e as da sua equipa.
- Antecipar e planear atividades focando-se no essencial.
- Otimizar o tempo de gestão para reforçar a autonomia da equipa e delegar eficazmente.
- Estabelecer uma eficaz organização pessoal e coletiva no dia a dia.



### 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, análise pessoal das atividades e definição de prioridades semanais, resolução de estudos de caso e desafios reais que recriam o quotidiano 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.
- Inclui módulos de formação online para praticar a gestão das exigências, preservando as prioridades.



## Datas e locais 2026 - Référence 5930



Últimas inscrições



Realização garantida

**Lisboa ou Online**

De 22 abr a 23 abr

De 23 nov a 24 nov

New

## Inteligência Artificial aplicada à Gestão de Projetos

Ferramentas de IA para aumentar a eficiência dos projetos

 Online



7 horas

Preço : 685,00 € + IVA

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

Referência: 9604

A Inteligência Artificial Generativa (GenAI) está a transformar a gestão de projetos, oferecendo ferramentas que aumentam a produtividade, apoiam a tomada de decisão e facilitam a execução em todas as fases do projeto. Esta formação é direcionada a gestores e assistentes de projeto experientes que desejam integrar eficazmente a IA nas suas práticas diárias para otimizar resultados e reduzir riscos.

### Destinatários



#### Para quem?

- Gestores de projetos experientes com domínio das práticas e ferramentas tradicionais de gestão.
- Assistentes de projeto com experiência prática.



#### Pré-requisitos:

- Os participantes devem ter acesso à Internet e um dispositivo capaz de se ligar às várias ferramentas de IA utilizadas na formação.

### Percurso de aprendizagem

#### Fundamentos de Inteligência Artificial e Aprendizagem Automática

- Definição e conceitos chave da IA e Aprendizagem Automática.
- Importância dos conjuntos de dados na IA.

#### Aplicações e Riscos da IA na Gestão de Projetos

- Exemplos práticos de utilização da IA em projetos.
- Identificação e mitigação dos riscos da IA generativa.

#### Inteligência Artificial Generativa e Modelos de Linguagem

- Funcionamento dos Modelos de Linguagem Extensa (LLM).
- Técnicas para escrever prompts eficazes com o método DIALOG.
- Casos de uso relevantes para a gestão de projetos.

#### Aplicação da IA nas Fases do Projeto

- Fase de iniciação: elaboração do caso de negócio e carta de projeto.
- Fase de planeamento: especificações, estrutura de tarefas, cronogramas, caminho crítico, avaliação de riscos e orçamento.
- Fase de execução: monitorização do progresso, relatórios, gestão da mudança e resolução de problemas.
- Fase de encerramento: compilação das lições aprendidas.



## Objetivos

- Compreender os conceitos fundamentais de Inteligência Artificial e Aprendizagem Automática aplicados à gestão de projetos.
- Conhecer as aplicações práticas e os riscos associados à IA generativa.
- Aprender a criar e utilizar prompts eficazes com o método DIALOG para maximizar o uso da IA.
- Aplicar ferramentas de IA nas diferentes fases do ciclo de vida do projeto, desde a concepção ao encerramento.
- Desenvolver competências para integrar a IA de forma ética e eficiente na gestão de projetos.



## Pontos fortes

- Esta formação foca-se na aplicação das competências em contextos reais de trabalho, combinando os benefícios da aprendizagem em grupo com atividades individuais para uma maior eficácia.
- Tem uma forte abordagem prática, com exercícios para ajudar os participantes a aplicar os conceitos aprendidos.
- No final da sessão, os participantes irão desenhar um plano de ação para implementar estratégias que reforcem as suas áreas de desenvolvimento e consolidem competências-chave.
- Esta formação é elegível para 7 PDUs na área de Power Skills, para manter a certificação PMP® ou PgMP®.



## Datas 2026 - Référence 9604



Últimas inscrições



Realização garantida

De 1 abr a 2 abr

De 1 out a 2 out

Best

## Liderar na Adversidade

Gerir equipas em momentos adversos

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

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

Referência: 8547

Como gerir equipas na adversidade de forma eficaz?

Esta formação permite a adoção de ferramentas e estratégias eficazes para lidar com situações adversas e imprevisíveis. Saiba como inspirar e desafiar a sua equipa, fornecendo objetivos claros.

### Destinatários



#### Para quem:

- Responsáveis e gestores de equipas que pretendem desenvolver e aprofundar as suas competências de liderança
- Profissionais que aspiram ser responsáveis por equipas



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percurso 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)

##### Adversidade

- Conceitos relacionados com a adversidade; tipos de adversidade
- Análise de alguns exemplos fora e dentro das organizações
- Impacto nas organizações e nas equipas: Comportamentos e atitudes adaptativas e não-adaptativas nos líderes e nas equipas e como lidar com elas de forma positiva
- Vantagens da adversidade para as organizações e equipas

##### Liderança transformacional: Liderança em situações críticas

- Atuar como modelo

- Inspirar com a sua visão
- Incentivar o potencial individual
- Desafiar os outros a agir

### Organizações e equipas

- Estratégias com equipas
- O processo de conhecer a equipa, desbloquear e estimular o seu potencial, encontrar os seus modelos mentais, dar propósito e significado

### Plano de ação para o desenvolvimento da liderança e das equipas

### 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

### 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:

- Ter consciência dos desafios da adversidade a fim de encontrar estratégias para os ultrapassar
- Desenvolver as competências necessárias para gerir situações imprevisíveis, agir como modelo e inspirar, estimular e desafiar a equipa
- Dar um objetivo e um significado à equipa para a ajudar a enfrentar as situações de adversidade
- Encontrar estratégias para desbloquear o potencial da equipa, conhecendo-a individualmente e os seus modelos mentais face à adversidade



### 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

- Pré e Pós Autodiagnóstico para personalizar o seu programa e visualizar o progresso
- 14h de formação orientada por um formador e atividades em workshop com simulações e exercícios

- Trabalho autónomo para explorar melhor os conceitos e preparar estudos de caso para a prática
- Workbook do curso, disponível para download, que inclui um guia de aplicação pós-curso para os formandos



## Datas e locais 2026 - Référence 8547



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 5 fev a 6 fev

De 29 set a 30 set

De 25 mar a 26 mar

De 27 out a 28 out

