

### Técnicas de Expressão e Comunicação

#### **Objetivos Gerais:**

Este curso pretende dotar os participantes de conhecimentos, métodos, técnicas e instrumentos que melhorem as suas capacidades de Expressão e Comunicação.

#### **Objetivos Específicos:**

No final deste Curso os participantes saberão:

- Identificar a importância de Comunicar;
- Comunicar de forma eficaz em situações de tensão e nervosismo;
- Utilizar técnicas de expressão oral ao nível da:
  - Colocação e projeção de voz;
  - Respiração;
  - Dição.
- Desenvolver a Expressão Corporal ao nível dos:
  - Gestos;
  - Postura;
  - Contacto visual;
  - Saber trabalhar a Imagem pessoal (marketing pessoal).

#### **Destinatários:**

Este Curso destina-se a todos os profissionais que na sua atividade tenham que se exprimir e comunicar bem para conseguirem mais resultados e produtividade das pessoas com quem interagem.

#### **Carga Horária:**

24 Horas

#### **Conteúdos Programáticos:**

##### **Modulo I - A expressão e a comunicação**

- O que é a expressão na comunicação
- A expressão versus a comunicação
  - As palavras não são o que a nossa postura “fala”.

### **Módulo II - Capacidades de expressão**

- Postura;
- Voz e entoação;
- Linguagem;
- Apresentação pessoal;
- Pontos fortes e fragilidades

### **Módulo III - Falar e saber apresentar-se a si próprio**

- Preparar a apresentação;
- Distinguir objetivo e conteúdo;
- A clareza e entusiasmo;
- Analisar o contexto da apresentação;
- A formulação dos pedidos / perguntas e suas respostas.

### **Módulo IV - O protocolo e a comunicação**

- Protocolo religioso
- Protocolo militar
- Protocolo estado

### **Módulo V - Comunicação**

- Tipos;
- Comunicação verbal e Não-verbal;
- Objetivos da comunicação
- Os suportes da comunicação (diapositivos, tansparências, filmes)

### **Módulo VI - Comunicação-interpessoal / intergrupal / intersectorial**

- Funções da Comunicação;
- Barreiras á Comunicação;
- Os facilitadores da comunicação;
- Técnicas para melhoria do processo.