



CURSO DE CURTA DURAÇÃO A DISTÂNCIA  
Gestão da Mudança com ADKAR

**A DISTÂNCIA E PRESENCIAL**

## Gestão da Mudança com ADKAR

### Objetivos Gerais

Este Curso tem como objetivo dotar os participantes para os múltiplos processos de mudança organizacional que ocorrem em todas as Organizações dos nossos dias, com as repercussões sentidas quer ao nível das pessoas quer ao nível dos processos.

### Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes saberão:

- Desencadear uma dinâmica de cooperação em contexto de mudança;
- Construir ferramentas para acompanhar a mudança;
- Melhorar a capacidade de comunicação, empatia, resiliência e negociação em processos de mudança;
- Fornecer as ferramentas e técnicas necessárias ao envolvimento das pessoas no processo de mudança;
- Sensibilizar para a importância de combinar o lado das pessoas com os aspetos técnicos da mudança;
- Aplicar a metodologia ADKAR nos diferentes processos de mudança na Organização.

### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais com responsabilidade direta ou indireta na Gestão Estratégica da empresa, nomeadamente: Empresários, Administradores, Diretores, Responsáveis de Departamentos e demais técnicos.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

## Conteúdo Programático

### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

### Módulo I – Identificar os Fatores da Mudança

- Etapas do ciclo da mudança;
- Tipos de mudança;
- O que nos faz correr: o autoconceito e autoestima;
- A mudança em nós e nos outros: os seus efeitos e as suas consequências.

### Módulo II – A Comunicação em Contexto de Mudança

- Comunicar para promover a adesão;
- A importância da comunicação: a níveis de escuta, perguntas, feedback e reconhecimento;
- Desenvolver as qualidades de escuta ativa e reformulação;
- Identificar os sinais percursos e a natureza dos conflitos.

### Módulo III – Como Executar a Gestão da Mudança com a Metodologia ADKAR

- Conceitos chave da Gestão da Mudança;
- Awareness – Consciência;
- Desire – Desejo;
- Knowledge – Conhecimento;
- Ability – Habilidade;
- Reinforcement – Reforço.

### Módulo IV – Monitorização e Acompanhamento da Gestão da Mudança

- Mecanismos subjacentes e formas de ultrapassar a resistência com ADKAR;
- Desenvolvimento de atitudes positivas face à mudança;
- Gestão da informação e da comunicação organizacional;
- Indicadores de medição de resultados da mudança;
- Técnicas de prevenção e gestão de conflitos;
- Auditoria à gestão da mudança;
- Pontos de melhoria.

## Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.

## Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este seminário são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

## Data de Realização

**20 a 24 de Setembro de 2021**

## Duração

18 Horas

## Horário

09h00 às 12h45

## Valor

350,00 + IVA

## **Orador Dr. Hélder Couto**

### **Habilitações Académicas**

Curso de Oficial da Força Aérea / Ciências Aeronáuticas, pelo Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea/Academia de Força Aérea, em 2002;

Licenciado em Sociologia pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa, em 2010;

Pós-Graduação em Análise de Dados em Ciências Sociais (SPSS), pelo ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, em 2011;

Pós-graduado em Gestão e Administração Pública pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa, em 2013;

Curso de Especialização em Direção de Segurança na Universidade Aberta, em 2014.



### **Percurso Profissional**

Entre 2001 e 2002 Técnico de pessoal na empresa Continental Mabor;

Entre 2002 e 2010 Oficial da Força Aérea Portuguesa (Funções de Chefia e Liderança, sendo formador interno nas Forças Armadas em áreas ligadas ao desenvolvimento e gestão de pessoal aeronáutico);

Entre 2009 e 2010 Junior Researcher na Universidade Técnica de Lisboa;

Desde 2011 Formador e Consultor Internacional;

Desde 2016 Formador e Consultor na High Skills com competências na área dos Recursos Humanos; na Administração Pública e na Gestão e Cultura nas Organizações e com experiência nos mercados Português, Angolano, Moçambicano, São-Tomense e Cabo-Verdiano.

## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

**Se tem mais do que uma inscrição, consulte-nos, pois, têm desconto de grupo associado!**

### **High Skills – Formação e Consultoria, LDA.**

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) formando(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### **Contactos para mais informações**

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telemóvel: 00351 935857339 ( tem whatsapp)

Portugal 00351 217 931 365 | Angola 00244 94 112 60 90

Moçambique 00258 841 099 522 | Cabo Verde 00238 924 20 25

São Tomé e Príncipe 00239 999 25 15

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa – Portugal

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome Completo:			
E-mail:			
CCD:	<b>Curso de Curta Duração a Distância Gestão da Mudança com ADKAR</b>		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Tipo de Documento		Nº de Doc de Identificação	

**HIGH SKILLS - FORMAÇÃO E CONSULTORIA, Lda.**

**ANGOLA: 00244 941 126 090**

**CABO VERDE: 00238 92 420 25**

**MOÇAMBIQUE: 00258 841 099 522**

**PORTUGAL: 00351 217 931 365**

**SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE: 00239 999 25 15**

**geral@highskills.pt**

**www. highskills.pt**