

Promover a Autoestima e Melhorar as Relações do Trabalho

Objetivos Gerais

Este Curso pretende dotar os participantes de competências que lhes permitam identificar e operacionalizar processos e competências individuais e/ou organizacionais que motivem e facilitem o seu poder, a sua liderança e a sua capacidade de intervenção.

Objetivos Específicos

No final do Curso os participantes serão capazes de:

- Identificar motivações e competências pessoais a curto e a médio prazos;
- Aumentar a influência pessoal e transmitir uma imagem e um conjunto de “primeiras impressões” positivas;
- Optar por comportamentos e opções assertivas no seu estilo comunicacional.

Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que queiram melhorar as relações de trabalho com as pessoas que interagem, nomeadamente:

- Diretores;
- Quadros Superiores;
- Comerciais;
- Consultores responsáveis por Equipas;
- Formadores;
- Animadores de Equipas.

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.

Carga Horária

24 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I - O Lugar na Organização

- O que nos motiva;
- O que motiva os outros;
- Novas competências pessoais para novas organizações.

Módulo II - A Imagem que se Pretende Transmitir

- A imagem real e como nos veem;
- A influência das primeiras impressões;
- A gestão da imagem individual.

Módulo III - A Influência dos Outros

- O reconhecimento do poder nas relações interpessoais;
- Perceber o poder que motiva os outros;
- Compreender a impossibilidade de não comunicar.

Módulo IV - O “Chamar a Atenção”

- Três níveis de comunicação;
- O lidar com situações estranhas;
- A flexibilidade no estilo de comunicação.

Módulo V - A Assertividade

- O estilo de comunicação dominante e a gestão dos conflitos;
- Aprender a ser assertivo;
- Lidar com a não assertividade dos outros.

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.