

## Assessment e Desenvolvimento de Soft Skills

### Objetivos Gerais

As Soft Skills assumem hoje um papel fundamental no sucesso das pessoas e no desenvolvimento de uma inteligência organizacional. São competências transversais, determinantes na inserção profissional de quem procura emprego e no crescimento pessoal e profissional de quem já está no mercado de trabalho.

O objetivo deste Curso é dotar os participantes de conhecimentos que lhes permitam o treino e capacitação de competências pessoais que promovam melhor adequação da pessoa à função e à organização, melhor comprometimento, desenvolvimento das perspetivas de evolução da carreira e conseqüentemente evolução da organização em que se inserem.

### Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos a:

- Adotar estratégias e técnicas para a auto e hétero motivação;
- Motivar e liderar pessoas ou grupos de trabalho de forma a atingir os resultados da organização;
- Aplicar técnicas de negociação e mediação de conflitos existentes;
- Promover a tomada de consciência da Inteligência Emocional no aqui e agora;
- Experienciar estratégias de Regulação Emocional;
- Compreender o impacto da comunicação assertiva no próprio e nos outros;
- Definir e gerir prioridades;
- Utilizar boas práticas na Gestão do tempo.

### Destinatários

Este Curso é dirigido a: Gestores, quadros superiores, técnicos que se encontram envolvidos diariamente em atividades de Gestão de Pessoas e Liderança de organizações, bem como todas as pessoas que pretendam desenvolver e/ou reforçar as suas competências pessoais, sociais e relacionais numa lógica sustentada e integradora, com vista a dar resposta aos desafios atuais do mercado de trabalho.

### 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

30 Horas

## Conteúdo Programático

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

### Módulo I – Trabalho em Equipa e Relacionamento Interpessoal

- Trabalho em Equipa:
  - Conceito de Equipa vs Grupo;
  - Funcionamento da Equipa;
  - Ingredientes essenciais para a excelência no trabalho em equipa;
  - Organização do trabalho de equipa.
- Relacionamento Interpessoal:
  - Condições Facilitadoras e Inibidoras da Qualidade da Relação Interpessoal;
  - Disponibilidade e Pró-ação;
  - Flexibilidade e Alternativas;
  - Empatia e Confiança.

### Módulo II - Motivação

- Conceito de Motivação;
- O que é a Motivação e quais os seus ingredientes;
- Principais fatores Intrínsecos e Extrínsecos motivacionais;
- O que faz com que umas pessoas sejam mais motivadas do que outras;
- Técnicas de auto motivação e motivação de equipas - Como motivar.

### Módulo III - Comunicação e Gestão de Conflitos

- A Comunicação nas equipas de trabalho;
- Bloqueios à comunicação eficaz na equipa;
- O Fluxo de Comunicação na Equipa;
- A estrutura do processo de comunicação e as suas técnicas eficazes;
- Conflito nas Organizações;
- Lidar com os conflitos existentes nas equipas;
- Gestão de situações problemáticas na equipa;

- Negociação e mediação.

### **Módulo IV – Inteligência Emocional e Assertividade**

- Inteligência emocional:
  - Conceitos e relação com o bem-estar psicológico;
  - A importância da inteligência emocional no nosso dia a dia;
  - Consciência das próprias emoções e as emoções dos outros;
  - Estratégias de Regulação Emocional.
- A Assertividade:
  - Saber viver bem consigo próprio e com os outros;
  - Estratégias e Técnicas de assertividade para saber dizer Não;
  - Linguagem verbal e não-verbal típica das pessoas assertivas;
  - As ferramentas da assertividade: a empatia, a escuta ativa e a reformulação.

### **Módulo V - Gestão de Equipas e Liderança**

- Liderança:
  - Conceito de Equipa vs Grupo;
  - Diferenças entre gestão e liderança de equipas;
  - Funcionamento da Equipa;
  - Delegação:
    - Premissas da Delegação;
    - Vantagens da Delegação;
    - Como Delegar.
  - Organização do trabalho de equipa.
- Desenvolvimento de Sinergias:
  - Gestão orientada para os resultados;
  - Orientação da equipa para um desempenho de excelência;
  - A confiança e a parceria nas equipas como fatores chave de sucesso;
  - Fatores que potenciam a coesão da equipa – a cooperação;
  - Importância da coesão e cooperação da equipa na obtenção de resultados;
  - Mobilização de recursos pessoais em função da equipa.

- Autoestima, Cooperação e Compromisso da Equipa:
  - ADN da equipa, O que nos une?;
  - O Grito;
  - O Grupo;
  - A Marca do Grupo;
  - Crenças Limitadoras;
  - O Foco das Equipas;
  - Coesão da equipa – a cooperação;
  - A confiança e a parceria nas equipas.

### Módulo VI – Gestão do Tempo

- Gestão do Tempo:
  - Diagnóstico de tempo: identificação dos pontos fortes e pontos a melhorar;
  - Hábitos comuns;
  - Urgência e importância.
- Planeamento de atividades:
  - Gestão de prioridades no planeamento;
  - Estabelecimento de planos semanais e diários.
- Técnicas eficazes para melhorar a gestão do tempo:
  - Gestão das interrupções;
  - Gestão eficaz de tarefas;
  - O ritmo de atividade e a produtividade.

### 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.