

## Gestão da Performance Individual – Minimizar o Stress e Maximizar Resultados

### Objetivos Gerais

Este Curso tem como objetivo dotar os participantes dos conhecimentos e competências que lhes permitam o desenvolvimento da influência, performance e impacto pessoal.

### Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes saberão:

- Identificar características que possam prejudicar a sua eficiência comportamental.
- Adquirir novas competências que incrementem as suas capacidades comunicacionais.
- Estabelecer novas estratégias de comunicação que estejam de acordo com os objetivos de gestão individuais.

### Destinatários

Este Curso interessa a todos os profissionais, nomeadamente:

- Gestores de Topo
- Diretores e Quadros Superiores
- Quadros intermédios e Chefias diretas
- Coordenadores de equipas de projeto e de equipas de trabalho
- Coordenadores de grupos especialistas
- Técnicos
- Consultores

### 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 – Definição de Objetivos**

- Entender o seu ponto de partida – porque está aqui?
- Objetivar o seu ponto de chegada – onde quer chegar?

## **Módulo II – Focalizar os Resultados a Atingir**

- Reconhecer o poder de um objetivo orientado – objetivos de personalidade
- Definir com clareza “O que se quer”

## **Módulo III – Rever os Fundamentos das Comunicações**

- O que é que as pessoas fazem quando comunicam?
- Qual o seu estilo e as suas estratégias?

## **Módulo IV – Incrementar o Conhecimento do Comportamento dos Outros e as Estratégias de Influência**

- As suas estratégias de impacto – qual é o impacto encontrado?
- As estratégias estão a ser trabalhadas?
- O que se pode fazer mais?

## **Módulo V – O Estado de Espírito e como ele se Reflete na Comunicação**

- Focalizar num pensamento produtivo e positivo
- Explorar a ligação espírito – corpo
- Verificar as questões de estrutura ou de características pessoais.

## **Módulo VI – Atender ao seu Tom de Voz – Compreender o Poder da Tonalidade**

- O que é a tonalidade?
- Sente-se habilitado a usar o potencial da sua voz?
- Desenvolver uma nova tonalidade
- Evitar os resultados da monotonia – Uma “cilada”

## **Módulo VII – Aspetos Fisiológicos – Postura e Padrões de Respiração**

## **Módulo VIII – Ligar o Feedback aos Objetivos**

- O que quer conseguir

## **Módulo IX – Desenvolver a Espontaneidade Quando Trabalha com os Outros e Reconhecer o Poder do “Jogo”**

## **Módulo X – Criar um Espaço Comum de Influência 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.