

### Promover a Autoestima e Melhorar as Relações do Trabalho

#### Objetivos Gerais:

Este curso pretende dotar os participantes das seguintes competências:

- 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 da ação 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.

#### Carga Horária:

24 Horas

#### Conteúdos Programáticos:

##### 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.