

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;
- Experimentar 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.

Carga Horária

30 Horas

Conteúdo Programático

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.