



**Inscrição:**

[trainingcare@trainingcare.pt](mailto:trainingcare@trainingcare.pt)

# Programa Liderança +

Este curso tem como objectivo desenvolver as competências de liderança dos participantes visando otimizar a performance profissional. Reforçar o contributo do líder no incremento da eficácia das equipas/indivíduos; Inventariar as competências de gestão, identificando pontos fortes e fracos; Melhorar a eficácia geral do exercício da liderança; Comunicar eficazmente; Gerir o tempo com maior eficiência; Motivar e mobilizar a sua equipa de trabalho; Delegar com responsabilidade.

## Módulo 1- Processo de Liderança

- O Papel do Líder; Liderança versus Chefia;
- Princípios de Liderança; Estilos de Liderança;
- O Líder Situacional; Casos Práticos.

## Módulo 2- Comunicação Eficaz

- Comunicação Interpessoal; A Eficácia na Comunicação; Técnicas de Escuta Activa; Comunicação e Assertividade.

## Módulo 3- Gestão de Conflitos

- Tipos de Conflitos;
- Consequências do Conflito;
- Métodos e Técnicas de Gestão de Conflitos;
- Práticas Simuladas.

## Módulo 4- O Líder como Gestor da Mudança Organizacional

- Características dos Processos de Mudança Organizacional;
- Os Modelos Actuais de Organização e Gestão de Equipas de Trabalho
- O Papel do Líder como Gestor da Mudança

## Módulo 5- Estratégias de Dinamização de Equipas

- Coaching e Formação à Medida;
- Técnicas de Negociação;
- Condução de Reuniões;
- Técnicas de Motivação

## Módulo 6- Atingir objectivos utilizando a PNL

- O que é PNL - breve história da PNL
- Pressupostos da PNL
- Técnicas para definição de objectivos eficazes e motivantes;
- Modelo S.M.A.R.T.
- Meta E.S.P.E.R.T.A. ( by Arline Davis)
- Internalizar objectivos para que se tornem realizações
- Acções para criar alinhamento pessoal
- O apoio interno aos seus projectos de vida - como reencontrar suas próprias forças

## Módulo 7- Gerir e Motivar equipas

- O Trabalho em equipa e a função da chefia.
- Métodos e Técnicas de dinamização das Equipas de Trabalho.
- A Gestão da Motivação no Trabalho.
- A Comunicação na Equipa de Trabalho.
- Trabalho colaborativo - Contributive Networking Teams.
- Liderança assertiva.
- Avaliação dos resultados no contexto do trabalho em equipa.



**Modalidade da Formação:** Comportamental

**Metodologia da Formação:** Métodos pedagógicos activos e interactivos com ênfase no trabalho de grupo, debates, simulações e estudos de caso – o nosso modelo step by step - .

**Metodologia de Avaliação:** Avaliação da reacção dos formandos. Acompanhamento de resultados. Avaliação da eficácia da formação.

**Local, Data, Horário e Duração:** Lisboa / Luanda.

•5 dias - 20 horas

**Formador(a):**

Dra. Sónia Karitsis  
Formadora certificada