

Programa Promover a Auto-Estima e Melhorar as Relações no Trabalho

Training
Care

Módulo 1- A Comunicação e Relacionamentos:

- Conhecer as suas atitudes comunicacionais na relação com os outros.
- Identificar o seu perfil comunicacional.
- Identificar as expressões e atitudes eficazes e ineficazes e as suas consequências.
- Desenvolver a atitude assertiva.

Módulo 2-Técnicas da Assertividade para Promover Confiança:

- Saber escutar.
- Colocar-se em sintonia: as técnicas que permitem compreender os diferentes pontos de vista.
- Saber questionar para obter a informação pertinente.
- Estimular a comunicação construtiva: utilizar a reformulação.
- Saber dizer não assegurando a relação.
- A relaxação muscular.
- Desenvolver a autoconfiança e o autodomínio.
- Estimular o sentimento de cooperação

Módulo 3-Os Comportamentos que Dificultam o Entendimento:

- Saber lidar com os comportamentos passivos, agressivos e manipuladores.
- Potenciar nos outros atitudes facilitadoras do entendimento mesmo em situações difíceis.
- Respeitar e conquistar o respeito dos outros.
- Substituir uma linguagem negativa por uma linguagem construtiva.
- Desenvolver uma postura construtiva nas relações de trabalho: abertura, disponibilidade e tolerância.

Módulo 4- Afirmação em Situações de Conflito:

- Os sentimentos de defesa e ataque e as suas consequências nas relações interpessoais.
- Utilizar um método que permita transformar a crítica em informação útil.
- Os pontos chave que permitem criticar positivamente e exprimir opiniões e reacções negativas de forma construtiva.
- As técnicas que permitem lidar com a crítica destrutiva e mal intencionada.
- Preparar-se para um diálogo difícil, utilizando o método "DESC" de Bower.

Módulo 5 -Negociação Diária na Gestão das Relações:

- Adoptar comportamentos ganhar-ganhar.
- Potenciar a atitude afirmativa nos outros para facilitar a negociação.
- Assegurar a mediação e treinar a construção de soluções negociadas.

Programa Promover a Auto-Estima e Melhorar as Relações no Trabalho



Training
Care



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

Inscrição:

trainingcare@trainingcare.pt

Módulo 6- Utilizar as competências da Inteligência Emocional:

- Lidar com a adversidade e o fracasso.
- Lidar com a crítica.
- Desenvolver autoconfiança e a auto-estima.
- Conseguir o autodomínio.
- Agir de forma Assertiva.
- Conseguir a motivação necessária.

Módulo 7- Resiliência nos contextos do desenvolvimento pessoal e organizacional:

- O que é a resiliência.
- Comportamentos não-resilientes e as suas consequências.
- Comportamentos resilientes, vantagens e utilizações.
- Diagnóstico das suas características pessoais.
- Obstáculos ao desenvolvimento dos comportamentos de resiliência.
- As estratégias para superar os seus padrões de acção habituais e encontrar alternativas.
- As três condições base para a mudança pessoal: autocontrolo, desafio e compromisso.

Módulo 8- A Auto-Confiança e a Auto-Estima:

- Conhecer-se e aceitar-se.
- Clarificar o seu quadro de valores.
- Definir metas e desafios.
- Permitir-se sonhar.
- Associar autocontrolo e autodisciplina.
- Desenvolver a sua Visão: panorama geral e panorama específico.

Módulo 9- A Comunicação Empática:

- Compreender os outros, partilhar as diferentes perspectivas e valorizar as diferenças.
- Manter uma atitude de escuta atenta e completa, mesmo nas situações mais difíceis.
- Investir em relações interpessoais duradouras, baseadas na confiança.
- Saber influenciar com integridade e deixar-se influenciar.
- Adoptar uma atitude positiva e lidar eficazmente com conflitos, dilemas e tensões.
- Saber dizer “não”, quando necessário.
- Manter a “mente aberta” e alargar o seu círculo relacional.

Módulo 10- A pró-actividade na tomada de decisões:

- Identificar critérios de sucesso na análise e resolução de situações-problema.
- Conjugar a ponderação e sentido de oportunidade.
- Recolher informação útil para antecipar ocorrências e agir adequadamente.
- Identificar oportunidades de evolução e de aprendizagem.