

## Comunicação Efetiva e Assertiva

- **Formato do curso:** Presencial e Live Training
- **Localidade:** Lisboa
- **Data:** 02 Nov. 2022 a 07 Nov. 2022
- **Preço:** 560€
- **Horário:** Tarde - das 14h00 às 17h30
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 14 horas

No final desta ação, os participantes vão ser capazes de:

- Identificar sintomas e fatores de stress profissional
- Proporcionar aos participantes a aquisição de aptidões específicas nos domínios da expressão/comunicação e das capacidades relacionais
- Desenvolver aptidões, nomeadamente as capacidades relacionais, o poder de influência e a criatividade na resolução de problemas
- Ajudar cada quadro dirigente, e/ou cada líder, a conhecer melhor o pessoal que, dirige e/ou lidera, bem como saber como a ele se deve dirigir
- Apropriar-se de técnicas de Expressão/Comunicação com vista a uma melhor e mais plena relação interpessoal e a uma mais eficaz comunicação aplicada à vida profissional
- Maximizar as qualidades, capacidades e recursos pessoais nas transações com os outros
- Apropriar-se dos meios técnicos que potenciam a capacidade de comunicação eficaz com os outros
- Conhecer os princípios básicos do comportamento
- Compreender a especificidade do seu comportamento e do dos outros
- Relacionar a sua própria conduta com as expectativas e o comportamento dos outros
- Desenvolver um estilo eficaz de liderança que motive os seus colaboradores.

### Destinatários

Todos os quadros de uma empresa ou organização.

### Metodologia

O Curso de Assertividade, assentará numa metodologia ativa e interativa baseada em exercícios práticos individuais, role-plays e exercícios em grupo, tendo em vista reforçar as atitudes favoráveis à condução do

desenvolvimento de Técnicas de Assertividade e de Desenvolvimento Pessoal do indivíduo.

- Método ativo, com constante interação com os participantes de maneira a que haja facilitação para a criação de ideias e confirmação dos conteúdos apreendidos.
- Vivências e exercícios que permitam a partilha e o crescimento individual.
- Formação centrada no participante, promovendo a auto-aprendizagem e a descoberta do eu e do outro.
- Brainstorming e análise de casos reais.

---

## Programa

### **Enquadramento geral**

- Introdução e objetivos
- Validação pelo formador das necessidades específicas dos formandos.
- O que é a Assertividade?
- □Comportamento gera comportamento□
- Comportamentos passivos, manipuladores e agressivos.

### **Os princípios característicos e os direitos da Assertividade**

- Os princípios característicos e os direitos da Assertividade
- A linguagem não-verbal no comportamento Assertivo
- A atitude assertiva e a Inteligência Emocional
- O que é a gestão de Emoções
- As competências base da Inteligência Emocional – Empatia, Comunicação, Assertividade e
- Relacionamento Interpessoal de Excelência
- O domínio de si mesmo e auto-eficácia.

### **Estratégias de gestão de emoções**

- O comportamento emocionalmente inteligente
- Inteligência emocional e desempenho profissional
- Estratégias da inteligência emocional.

### **O que é a emoção e o que é o sentimento**

### **O cérebro emocional e a aprendizagem a emoção e a razão**

### **A inteligência emocional**

### **A auto-consciência**

### **A empatia: ler e ouvir a emoções dos outros**

### **A auto-motivação emocional: uma energia para a vida**

- Conhecer as suas próprias emoções
- Gerir emoções e prevenir os efeitos das emoções negativas

- O otimismo.

### **Gestão de relacionamentos em grupos**

- Ler e interpretar os sinais sociais
- A imagem pessoal: como somos, como queremos ser, como queremos que nos vejam e como nos vêm efetivamente.

### **O sucesso pessoal e organizacional**

- As chaves do sucesso pessoal.

### **Contribuição para o sucesso organizacional**

### **Encerramento da ação**