

## Comunicação Efetiva e Assertiva

Competências Comportamentais - Soft Skills

- **Localidade:** Porto
  - **Data:** 04 Nov 2019
  - **Preço:** 625 € ( Os valores apresentados não incluem IVA. Oferta de IVA a particulares e estudantes. )
  - **Horário:** Laboral das 09h00 - 17h00
  - **Nível:** Intermédio
  - **Duração:** 14h
- 

### Sobre o curso

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
- Os princípios característicos e os direitos da Assertividade
- Estratégias de gestão de emoções
- 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 as emoções dos outros
- A auto-motivação emocional: uma energia para a vida
- Gestão de relacionamentos em grupos
- O sucesso pessoal e organizacional
- Contribuição para o sucesso organizacional
- Encerramento da ação

### **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 as 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 vemos efetivamente.

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

- As chaves do sucesso pessoal.

**Contribuição para o sucesso organizacional**

**Encerramento da ação**