

programa executivo

# COMUNICAR COM IMPACTO



*Mosteiro de Tibães – Braga*

*Inscrições*

<https://www.tecminho.uminho.pt/>

### ***A comunicar é que a gente se entende.***

A comunicação é o mecanismo que os seres humanos usam para se compreenderem ou, como sugere a etimologia da palavra, para por em comum, no sentido em que aquilo que alguém quer transmitir seja compreendido exatamente da mesma forma por quem recebe. Ora, é sabido que tal nem sempre acontece e, por isso, existem conflitos e outros resultados menos positivos decorrentes do processo de comunicação.

Um dos principais desafios da interação humana está associado ao não julgamento e à condução de um processo comunicacional construtivo e empático, valorizando e apreciando o mapa-mundo das outras pessoas (forma como percebem a realidade, tendo como referência as suas experiências, crenças, valores, competências, interesses, ...), sobretudo com o que ele tem de diferente do nosso.

Neste curso, propõe-se uma abordagem à comunicação e relacionamento interpessoal, integrando 3 componentes estruturantes: 1) os diferentes perfis comportamentais; 2) a programação neurolinguística; 3) a comunicação autêntica (não violenta).

Para a abordagem aos diferentes perfis comportamentais, recorrer-se-á à abordagem DISC, com origem no trabalho de William Moulton Marston, que tipifica os perfis comportamentais em 4 estilos (direção, interação, serenidade e cumprimento), sinalizando-se os desafios e estratégias associadas à interação com os diferentes estilos.

Da programação neurolinguística (PNL), serão convocados os pressupostos associados ao comportamento humano, bem como o modelo de comunicação da PNL, que se constitui como um modelo explicativo integrado sobre o processo de comunicação intra e interpessoal.

A comunicação autêntica (não violenta), introduzida por Marshall Rosenberg, assenta na conexão e na capacidade de empatizar com o outro e consigo mesmo. Mais do que uma forma de comunicar, é uma forma de estar na vida e de construir relações, que implica entrar em contacto com as mais profundas necessidades humanas que todos partilhamos, e interagir com o outro a partir desse olhar.

# COMUNICAR COM IMPACTO BENEFÍCIOS / O QUE ESPERAR

02

O programa intensivo “Comunicar com Impacto” tem como finalidade desenvolver competências facilitadoras de um processo de comunicação mais consciente e empático e, por isso, mais eficaz, contribuindo para estabelecer relações mais harmoniosas e construtivas, independentemente do papel profissional que desempenha (líder, gestor de equipa, colega, ...).

## A NÍVEL PESSOAL, ESPERA-SE QUE ESTE PROGRAMA TENHA O SEGUINTE IMPACTO

- Maior consciência sobre a forma como comunica consigo próprio;
- Melhoria da qualidade das relações interpessoais;
- Diminuição de situações conflituosas com outras pessoas;
- Maior eficácia nas apresentações em público;
- Melhoria do bem estar pessoal, com reflexos na saúde física e mental.

## A NÍVEL ORGANIZACIONAL, ESTE PROGRAMA TERÁ O SEGUINTE IMPACTO

- Melhoria do clima organizacional
- Diminuição de conflitos
- Melhoria do trabalho em equipa
- Aumento da produtividade, por via da qualidade das relações entre as pessoas
- Melhoria do bem estar físico e psicológico dos trabalhadores

## DESTINATÁRIOS

1. Profissionais que desempenham funções nas quais o processo de comunicação interpessoal é relevante
2. Líderes de Equipas
3. Gestores de Startups e empresas de pequena e média dimensão
4. Empresários
5. Responsáveis de áreas funcionais
6. Gestores de Projetos

## COMPETÊNCIAS

01 Autoconsciência  
02 Flexibilidade  
03 Comunicação autêntica  
04 Influência inspiradora  
05 Empatia  
06 Colaboração

07 Inovação  
08 Desenvolvimento dos outros  
09 Gestão emocional

## **1. PRESSUPOSTOS ASSOCIADOS À COMUNICAÇÃO**

- a) Os diferentes pressupostos associados à comunicação de acordo com a programação neurolinguística
- b) Autodiagnóstico sobre os pressupostos
- c) Os pressupostos no dia a dia: o desafio dos pressupostos

## **2. COMPREENDER ANTES DE SER COMPREENDIDO**

- a) Escuta ativa e os 4 níveis de ouvir
- b) A arte de receber feedback (janela de Johari)
- c) Sinais de uma escuta pouco consciente
- d) Estratégias para praticar a escuta consciente

## **3. A COMUNICAÇÃO INTRAPESSOAL**

- a) O modelo de comunicação da PNL;
- b) As representações mentais e atribuição de significado;
- c) A fisiologia: o corpo comunica (para fora e para dentro)
- d) Estado emocional e sua relação com o comportamento;
- e) O modelo PSC na comunicação intrapessoal;
- f) Mudança de estado e o seu impacto na comunicação.

## **4. COMUNICAÇÃO E ESTILOS COMPORTAMENTAIS**

- a) Os 3 níveis da interação humana
- b) Os diferentes estilos comportamentais de acordo com a metodologia DISC
- c) Como identificar estilos comportamentais
- d) A comunicação não verbal dos diferentes estilos comportamentais
- e) Estratégias para a eficácia na interação com diferentes estilos comportamentais
- f) Os graus da interação com diferentes estilos comportamentais
- g) Plano de ação para o desenvolvimento de estilo comunicacional

## **5. COMUNICAÇÃO AUTÊNTICA/ NÃO VIOLENTA**

- a) As origens e os pressupostos da comunicação autêntica;
- b) O processo da comunicação autêntica;
- c) Observação vs avaliação no processo de comunicação;
- d) Como detetar emoções/ sentimentos e sua importância no processo de comunicação;
- e) Como realizar pedidos construtivamente para a eficácia comunicacional;
- f) Empatia;
- g) Gerir relacionamentos e conflitos através da comunicação autêntica.

*O programa “Comunicar com Impacto” é uma experiência imersiva de desenvolvimento de competências. Mais do que partilhar e abordar conteúdos, este programa é uma experiência de transformação pessoal profissional e de transformação das relações.*

*Serão utilizadas, entre outras, metodologias pedagógicas e técnicas de transformação pessoal, tais como:*

#### AUTORREFLEXÃO

Analisar o seu próprio processo de comunicação intra e interpessoal. A mudança na forma como comunicamos com os outros começa na forma como comunicamos internamente. Este processo de autorreflexão será apoiado pela avaliação de perfil comportamental DISC, da qual resultará um relatório individual das principais características comportamentais, com impacto no seu processo de comunicação.

#### PEER LEARNING

Aproveitar um processo de desenvolvimento de competências implica aprender com tudo e com todos. Formadores excelentes são os que colocam ao serviço do grupo as experiências de todos os participantes, no sentido em que as mesmas sejam fonte de aprendizagem e crescimento para os restantes.

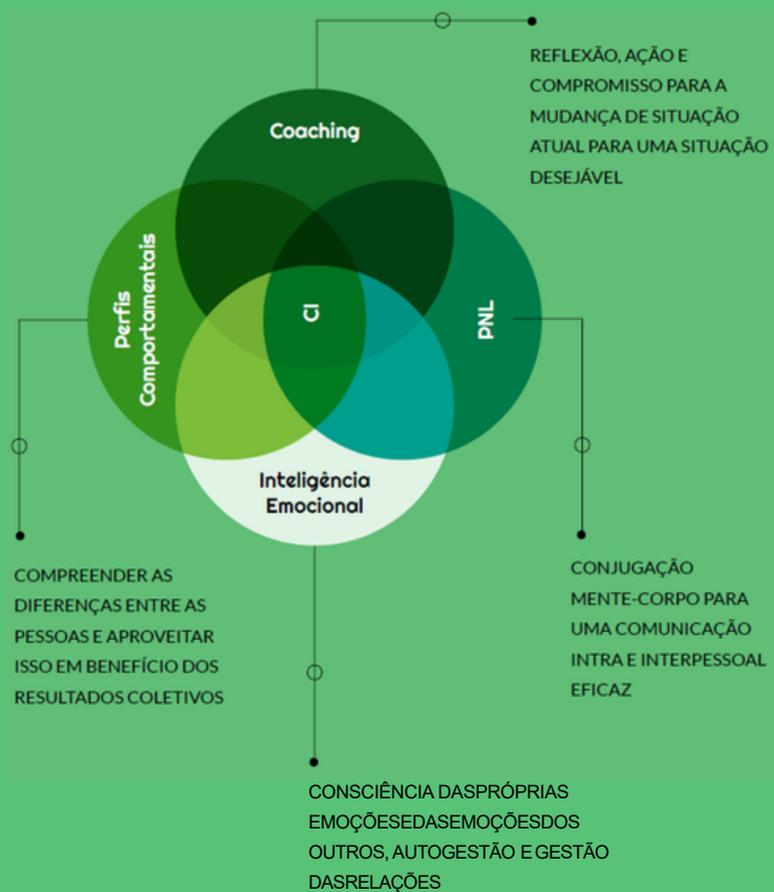
#### PEER COACHING

A capacidade de ouvir conscientemente e ajudar os outros a explorar novos caminhos para o desenvolvimento das suas competências é, por si mesmo, um processo de desenvolvimento das suas próprias competências.

#### APRESENTAÇÃO DE CASOS

Baseia-se no pressuposto de que se aprende através da experiência (“Learn by doing”). Serão desenvolvidas experiências que permitam aos participantes integrarem, de forma profunda, os processos e as ferramentas abordadas ao longo da formação.

# REFERÊNCIAS





COMUNIAR COM IMPACTO

# FORMADORES

## Paulo Silva

Mais de 25 anos de experiência profissional enquanto consultor de empresas e de outras organizações na área do desenvolvimento humano e organizacional. Foi docente no ensino superior (Universidade do Minho) nas áreas de Recursos Humanos, Gestão da Formação e Pedagogia. Coordenou e interveio enquanto investigador em projetos (nacionais e internacionais) de investigação sobre competências, perfis profissionais e formação. É autor e co-autor de publicações nas áreas das competências, das políticas e práticas de formação e perfis profissionais. Ao longo da sua carreira implementou, enquanto docente e formador, milhares de horas de formação, para milhares de pessoas com diferentes perfis (dirigentes, líderes de equipas, gestores de projeto, técnicos especializados, ...) nas áreas da Gestão de Recursos Humanos e de Desenvolvimento Humano. Tem um mestrado em Gestão de Recursos Humanos e uma Licenciatura em Educação pela Universidade do Minho. Tem uma Certificação Internacional em Coaching pela International Coaching Community (ICC) e Certificação Internacional em PNL (Programação NeuroLinguística) pelo Instituto Holandês de PNL (NTI-NLP). É certificado internacionalmente como Analista de Perfil Comportamental DISC pelo InterDisc International.

## DURAÇÃO

21 horas/ 3 dias

## INVESTIMENTO

- ▶ € 590 (Early Bird)
- ▶ € 690 (Público em geral)
- ▶ € 640

Ex-formandos da TecMinho, comunidade académica da Universidade do Minho e desempregados

- ▶ Consulte-nos para mais detalhes em situações de inscrição de grupos e possibilidade de pagamento faseado

## O VALOR DA INSCRIÇÃO INCLUI

- ▶ Uma avaliação de perfil comportamental DISC  
<https://www.tecminho.uminho.pt/formar/desenvolvimento-profissional/avaliacao-comportamental-disc>

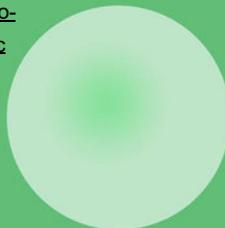
## PRESENCIAL

9h30 —18h00

## LOCAL

### Mosteiro de Tibães, Braga

O local escolhido está em congruência com a metodologia a utilizar na implementação do programa, onde se privilegiará a dimensão prática, de contacto com o exterior e onde os participantes possam disfrutar de uma experiência de desenvolvimento de competências que está para além da abordagem de conteúdos.



# CONTACTOS

CRISTINA RIBEIRO

[cribeiro@tecminho.uminho.pt](mailto:cribeiro@tecminho.uminho.pt)

253 510 590 / 253 510 594

TECMINHO—ASSOCIAÇÃO UNIVERSIDADE EMPRESA PARA  
O DESENVOLVIMENTO

Campos de Azurém da Universidade do  
Minho 4800—058 Guimarães

[www.tecminho.uminho.pt](http://www.tecminho.uminho.pt)

