

## Aprender a Desvendar os Segredos da Linguagem Corporal

### Objetivos Gerais

Este Curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos através dos “segredos” que o corpo denuncia que:

- Permitam compreender melhor as pessoas: os seus pensamentos, as suas emoções, os seus comportamentos e as suas verdadeiras intenções.
- Permitam antecipar o comportamento dos outros.
- Contribuam para criar maior impacto nos relacionamentos interpessoais.
- Possibilitem a obtenção de melhores resultados, procurando soluções que beneficiem todas as partes envolvidas.

### Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos a:

- Reconhecer e interpretar os sinais da linguagem corporal.
- Desenvolver uma imagem positiva e causar nos outros uma impressão positiva.
- Adequar as expressões faciais, a postura, os gestos e a voz às mensagens que se pretendem transmitir.
- Ler os pensamentos e as emoções dos outros.
- Argumentar e influenciar com mais naturalidade.
- Avaliar a credibilidade e detetar a verdade em diferentes contextos.
- Utilizar padrões corporais que revelem confiança e criem impacto na relação com os outros.
- Aprender a reconhecer e interpretar os principais perfis comportamentais, de modo a estabelecer comunicações mais eficazes.

### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que organizam e dirigem recursos humanos, efetuam vendas e negociações, gerem conflitos ou reclamações e a todos os que necessitam melhorar a sua comunicação interpessoal e obter resultados mais eficazes, quer em contexto pessoal quer profissional.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

18 Horas

### Conteúdo Programático

#### Módulo 0 - Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

#### Módulo I – A Comunicação e a Perceção Pessoal

- A Comunicação Não-Verbal.
- A Comunicação Não-Verbal como reveladora de Emoções e Pensamentos.
- O Papel da Perceção Pessoal.

#### Módulo II – A Linguagem Corporal

- Breve Introdução ao Tema.
- O Poder da Primeira Impressão.
- As Regras Básicas para uma correta Leitura da Linguagem Corporal.
- Principais Emoções Básicas e Interligação com as Expressões Faciais e Corporais Correspondentes.
- Aprender a Desvendar a Mentira.

#### Módulo III – Técnicas para Avaliar, Interpretar e Influenciar Pessoas

- A Aparência Visual.
- A Cabeça: movimentos, os olhos, as sobrancelhas, a testa, a boca e outras microexpressões faciais.
- Os Membros: posição das mãos, dos braços, dos joelhos, das pernas, dos pés e os apertos de mão.
- A Postura e Movimentos do Tronco: inclinação, ombros e direção do umbigo.
- A Voz: timbre, ritmo, velocidade e sons.
- Os Silêncios.
- O Espaço no qual se estabelece a Comunicação.
- Outras Técnicas de Influência.
- Casos Práticos.

#### Módulo IV – Perfis Comportamentais

- Identificação e Caracterização dos Principais Perfis.
- Como Interpretar, Lidar e Influenciar Pessoas de Diferentes Perfis.

➤ Casos Práticos.

### Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.