



## Seminário em Resiliência e Motivação de Equipas- a Distância



## **Seminário em Resiliência e Motivação de Equipas - a Distância**

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam desenvolver comportamentos na tomada de decisões que promovem um ambiente saudável na comunicação e gestão de conflitos em equipa. Esta formação possibilitará aos formandos adquirir estratégias para motivar, mobilizar e orientar equipas para a mudança e adoção de comportamentos resilientes.

No final do curso, os formandos estão aptos a:

- Comunicar e liderar equipas de trabalho;
- Comunicar e liderar equipas de trabalho;
- Gerir conflitos;
- Definir estratégias de motivação e mobilização;
- Reconhecer as especificidades das equipas resilientes e os aspetos essenciais para o sucesso no trabalho em equipa;

### **Pré-requisitos**

Os pré-requisitos necessários para frequentar este seminário 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 seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### **Data de Realização**

**27 e 28 de Junho de 2023**

### **Duração**

07 Horas

### **Horário**

09h00 às 12h30

### **Valor**

150,00€ + IVA

## **Oradora: Dra. Ana Pinto de Melo**

Licenciada em Psicologia  
Pós-Graduada em Apoio  
Psicológico e Psicoterapia  
Certified DISC Behaviour  
Analyst  
E-Formador e Moodle  
Gestora de Formação  
Docente ISEC Lisboa  
Psicóloga



Especialista nas áreas de Desenvolvimento Pessoal e Formação Pedagógica de Formadores. Formadora e Consultora de Formação com mais de 15 anos de experiência na conceção e desenvolvimento de materiais para projetos formativos [programas de formação; planos de formação; manuais] customizados à necessidade das empresas e clientes particulares. Possui experiência em diferentes ambientes multiculturais e geografias com projetos desenvolvidos ligados ao desenvolvimento de soft skills para quadros superiores e intermédios. Docente universitária no ISEC Lisboa nas Licenciaturas Design e Produção Gráfica e Gestão Autárquica. Publicações de artigos, comunicações e posters.

### **Percurso Profissional:**

**Desde 2003** - Consultora/Formadora

**Desde 2005** - Elaboração de programas de Treino de Competências Pessoais e Profissionais

**Desde 2005** - Clínica Privada

**Desde 2020** - Docente no Instituto Superior de Educação e Ciências [ISEC Lisboa]

## **Temas do Seminário**

### **Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização**

#### **Módulo I – Comunicação eficaz e assertiva**

- Comunicar assertivamente;
- Escuta ativa;
- Barreiras à comunicação;
- Como dar e receber Feedback;

#### **Módulo II – Gestão de Conflitos**

- Relações interpessoais e o conflito;
- Diferentes tipos de conflito;
- Fontes de conflitos;
- Conflito enquanto processo;
- Como gerir conflitos?;
- Conflito como oportunidade;

#### **Módulo III – Motivação de equipas**

- Estratégias de mobilização da equipa para um desempenho de excelência;
- Liderança orientada para as pessoas;
- Técnicas de motivação e dinamização da equipa;
- Fases da equipa;
- Orientação da equipa para a mudança;

#### **Módulo IV – Resiliência no trabalho em equipas**

- Características de equipas resilientes;
- Gestão de situações problemáticas na equipa;

**Limite Máximo de Participantes -12**

## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

**Se tem mais do que uma inscrição, consulte-nos, pois, têm desconto de grupo associado!**

### **High Skills – Formação e Consultoria, LDA.**

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) formando(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### **Contactos para mais informações**

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa - Portugal

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome:			
E-mail:			
Naturalidade (Junta de Freguesia):			
Seminário:	Seminário em Resiliência e Motivação de Equipas– a Distância		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Nº de Doc de Identificação		Data de Validade:	