

# ÁREA COMPORTAMENTAL

## RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

ENTRAJUDA-FORMA Regular

### Descrição

O impacto da comunicação no estabelecimento das relações pessoais e profissionais. A comunicação assertiva como instrumento que permita potenciar o desenvolvimento de relações positivas, facilitadoras do entendimento pessoal e profissional.

### A quem se destina

Dirigentes, Chefias e Quadros Superiores que pretendam desenvolver as suas competências relacionais.

Data: 30 Outubro 2020 | 09h30-17h30

Taxa de Inscrição: 25 EUR por participante

Local: Lisbon Marriott Hotel

Prazo de Inscrição: 20 Outubro 2020

### FORMADOR

PEDRO ANTÃO

### OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta acção, os participantes estarão aptos a:

- Compreender os processos de comunicação e o seu impacto nos relacionamentos.
- Conhecer os diferentes tipos de atitudes de comunicação e o seu impacto nos outros.
- Utilizar técnicas de afirmação pessoal e saber lidar com comportamentos dificultadores do estabelecimento de relações de comunicação eficazes.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Compreender os processos de comunicação e o seu impacto nos relacionamentos:
  - A comunicação como um processo de influência.
  - Conhecer as limitações humanas à eficácia comunicacional.
- Conhecer os diferentes tipos de atitudes de comunicação e o seu impacto nos outros:
  - Conseguir identificar o perfil individual de atitudes de comunicação.
  - Saber identificar as características e comportamentos dos diversos tipos de atitudes de comunicação.
- Utilizar técnicas de afirmação pessoal:
  - A escuta activa e os diversos tipos de perguntas.
  - A reformulação.
  - A calibragem e a sincronização.
  - Saber dizer não, de forma afirmativa.
- Saber lidar com comportamentos dificultadores do estabelecimento de relações de comunicação eficazes:
  - Saber lidar, de forma afirmativa, com atitudes comunicacionais ineficazes.
  - Potenciar, nos outros, atitudes facilitadoras do entendimento mútuo.
  - Desenvolver uma postura construtiva nas relações de trabalho.
  - Saber exprimir opiniões e reacções negativas de forma construtiva.
  - Potenciar uma atitude afirmativa nos outros para facilitar a “negociação” comunicacional e relacional.

### MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação de actualização/aperfeiçoamento

### RECURSOS PEDAGÓGICOS

Video-Projector, Computador Portátil, Sistema de som, Apresentação em formato digital, Flipchart, Vídeos, Manual.

### MODELO DE ENSINO

Presencial

### CRITÉRIOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO INICIAL: Através da análise do perfil dos formandos.  
AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DO FORMANDO: Realizada através de um questionário de apreciação, onde os formandos poderão indicar opiniões, reclamações e sugestões de melhoria.

### METODOLOGIA

Metodologia expositiva, interrogativa e activa.  
Recurso a dinâmicas de grupo, visualização de filmes e trabalhos de grupo para prática e consolidação das atitudes de comunicação.