

ÁREA COMPORTAMENTAL
ENTRAJUDA- FORMA REGULAR

COMUNICAÇÃO EFICAZ NAS RELAÇÕES DE TRABALHO

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta ação, 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.

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação de atualização/ aperfeiçoamento.

MODELO DE ENSINO

À distância – Sessões Síncronas.

Formador

Pedro Antão - Thinkplus Consulting, Lda.

Descrição

O impacto da comunicação nas relações pessoais e profissionais, destacando a comunicação assertiva como ferramenta para promover relações positivas e facilitar o entendimento.

Nota: Esta ação de formação correspondia anteriormente a “Relacionamento Interpessoal”. O conteúdo programático e o formador mantêm-se inalterados.

A quem se destina

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



15 de outubro de 2026



9h30-17h30 (7 horas no total)



Presencial

Igreja de Santos-o-Velho - LISBOA



Taxa de Inscrição: 25€ participante



Inscrições até 08/10/2026

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

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 ativa 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 reações negativas de forma construtiva.
- Potenciar uma atitude afirmativa nos outros para facilitar a “negociação” comunicacional e relacional.

METODOLOGIA

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

RECURSOS PEDAGÓGICOS

Videoprojetor, Computador Portátil, Sistema de som, Apresentação em formato digital, Flipchart, Vídeos e Manual.

CRITÉRIOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO INICIAL: Realizada através da análise do perfil dos formandos.

AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DO FORMANDO: Realizada através de um questionário de satisfação, no qual os formandos poderão expressar a sua opinião e sugerir propostas melhorias.

CERTIFICADOS: A ENTRAJUDA é uma entidade certificada pela DGERT, pelo que será emitido certificado de frequência através da plataforma SIGO. Para efeitos de certificação, será feita a confirmação de presenças através de folha de assinaturas disponibilizada no local da formação.

