



DISC: Compreender e Potenciar Comportamentos (Microlearning)

Competências Empresariais - Comunicação

- **Nível:**
 - **Duração:** 1h
-

Sobre o curso

Este curso tem como objetivo proporcionar aos participantes um maior autoconhecimento através do modelo DISC, uma ferramenta essencial para compreender estilos de comportamento e melhorar a comunicação interpessoal. Ao longo dos módulos, serão explorados os quatro perfis **DISC — Decisão, Interação, Serenidade e Cumprimento** — e a forma como influenciam a nossa maneira de agir, comunicar e trabalhar em equipa. Serão apresentadas estratégias para reconhecer e adaptar os diferentes perfis em diversas situações, promovendo relações mais eficazes e um melhor desempenho pessoal e profissional.

Esta formação adota uma metodologia de [microlearning](#), para promover uma assimilação rápida e eficaz dos conteúdos, adequando-se às agendas preenchidas dos profissionais contemporâneos.

Destinatários

- Gestores e responsáveis de topo, todos os quadros com responsabilidades de chefia.
 - Todos os indivíduos que integrem equipas de trabalho.
-

Objetivos

- Apresentar a origem e a relevância do modelo DISC;
 - Desconstruir os quatro perfis principais (Decisão, Interação, Serenidade e Cumprimento);
 - Demonstrar como ajustar a comunicação e o comportamento para interagir de forma eficaz com cada perfil DISC;
 - Explicar a diferença entre perfil natural e perfil adaptado e como reconhecer ambos em si próprio e nos outros;
 - Exemplificar como usar o conhecimento do DISC para resolver problemas, melhorar relacionamentos e aumentar a eficácia em diferentes contextos;
 - Reforçar os principais pontos e incentivar os formandos a continuar a usar o DISC no seu desenvolvimento pessoal e profissional.
-

Metodologia

O [Microlearning](#) é uma **estratégia de formação que segmenta a informação em pequenas unidades**, tornando-a mais digerível e **adequada à capacidade de atenção dos formandos** modernos.

[Saiba mais sobre Microlearning!](#)

Programa

- Apresentação do Curso
- Módulo 1: Introdução ao DISC
- Módulo 2: Os Quatro Perfis do DISC
- Módulo 3: Interação entre Perfis
- Módulo 4: Perfis Natural e Adaptado
- Módulo 5: Aplicação Prática do DISC no Dia a Dia
- Módulo 6: Conclusão e Próximos Passos

Apresentação do Curso

Módulo 1: Introdução ao DISC

- Origens do DISC
- O que é o DISC

Módulo 2: Os Quatro Perfis do DISC

- Valor de todos os perfis
- Perfis
- Os eixos do DISC: horizontal e vertical
- Perfil Decisão (D)
- Perfil Interação (I)
- Perfil Serenidade (S)
- Perfil Cumprimento (C)

Módulo 3: Interação entre Perfis

- Importância de adaptar a comunicação
- Vantagens de adaptar a comunicação
- Estratégias para comunicar com cada perfil

Módulo 4: Perfis Natural e Adaptado

- O perfil natural e o perfil adaptado
- Importância de compreender os dois perfis
- Identificar e equilibrar cada perfil

Módulo 5: Aplicação Prática do DISC no Dia a Dia

- Aplicar o DISC no dia-a-dia
- DISC em diferentes situações práticas
- Ferramentas e Recursos para Aplicação do DISC
- Limitações do DISC

Módulo 6: Conclusão e Próximos Passos

- Pontos-chave do curso
- Próximos passos