Comunicação Efetiva e Assertiva

Desenvolvimento Pessoal

Live Training (também disponível em presencial)

- **Localidade:** Aveiro
- **Data:** 23 Oct 2023
- **Preço:** 560 € (Os valores apresentados não incluem IVA. Oferta de IVA a particulares e estudantes.)
- **Horário:** Manhã das 9h00 - 12h30
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 14h

Sobre o curso

A comunicação eficaz e assertiva é crucial para o sucesso em qualquer ambiente de trabalho ou relacionamento pessoal. O curso de Comunicação Efetiva e Assertiva irá ajudar a desenvolver competências para se expressar de forma mais clara e persuasiva, além de aprender técnicas para lidar com conflitos e negociações de forma eficaz. O desenvolvimento destas competências irá aumentar a confiança e eficiência no trabalho, bem como as relações interpessoais.

Uma comunicação eficaz e assertiva pode ajudar a evitar mal-entendidos e problemas, o que é particularmente importante em ambientes de trabalho em equipe ou em negociações com clientes ou parceiros de negócios. Este curso será uma ferramenta valiosa para qualquer pessoa que deseje melhorar suas competências de comunicação e alcançar sucesso em sua vida pessoal e profissional.

No final desta ação, os participantes vão ser capazes de:

- Identificar sintomas e fatores de stress profissional;
- Proporcionar aos participantes a aquisição de aptidões específicas nos domínios da expressão/comunicação e das capacidades relacionais;
- Desenvolver aptidões, nomeadamente as capacidades relacionais, o poder de influência e a criatividade na resolução de problemas;
- Ajudar cada quadro dirigente, e/ou cada líder, a conhecer melhor o pessoal que, dirige e/ou lidera, bem como saber como a ele se deve dirigir;
- Apropriar-se de técnicas de Expressão/Comunicação com vista a uma melhor e mais plena relação interpessoal e a uma mais eficaz comunicação aplicada à vida profissional;
- Maximizar as qualidades, capacidades e recursos pessoais nas transações com os outros;

- Apropriar-se dos meios técnicos que potenciam a capacidade de comunicação eficaz com os outros;
- Conhecer os princípios básicos do comportamento;
- Compreender a especificidade do seu comportamento e do dos outros;
- Relacionar a sua própria conduta com as expectativas e o comportamento dos outros;
- Desenvolver um estilo eficaz de liderança que motive os seus colaboradores.

Destinatários

Todos os quadros de uma empresa ou organização.

Metodologia

O Curso de Comunicação Efetiva e Assertiva, assentará numa metodologia ativa e interativa baseada em exercícios práticos individuais, role-plays e exercícios em grupo, tendo em vista reforçar as atitudes favoráveis à condução do desenvolvimento de Técnicas de Assertividade e de Desenvolvimento Pessoal do indivíduo.

- Método ativo, com constante interação com os participantes de maneira a que haja facilitação para a criação de ideias e confirmação dos conteúdos apreendidos.
- Vivências e exercícios que permitam a partilha e o crescimento individual.
- Formação centrada no participante, promovendo a auto-aprendizagem e a descoberta do eu e do outro.
- Brainstorming e análise de casos reais.

Programa

- Enquadramento geral
- Os princípios característicos e os direitos da Assertividade
- Estratégias de gestão de emoções
- O que é a emoção e o que é o sentimento
- O cérebro emocional e a aprendizagem; a emoção e a razão
- A inteligência emocional
- A auto-consciência
- A empatia: ler e ouvir a emoções dos outros
- A auto-motivação emocional: uma energia para a vida
- Gestão de relacionamentos em grupos
- O sucesso pessoal e organizacional

- Contribuição para o sucesso organizacional
- Encerramento da ação

Enquadramento geral

- Introdução e objetivos;
- Validação pelo formador das necessidades específicas dos formandos.
- O que é a Assertividade?
- Comportamento gera comportamento;
- Comportamentos passivos, manipuladores e agressivos.

Os princípios característicos e os direitos da Assertividade

- Os princípios característicos e os direitos da Assertividade;
- A linguagem não-verbal no comportamento Assertivo;
- A atitude assertiva e a Inteligência Emocional;
- O que é a gestão de Emoções;
- As competências base da Inteligência Emocional – Empatia, Comunicação, Assertividade e
- Relacionamento Interpessoal de Excelência;
- O domínio de si mesmo e auto-eficácia.

Estratégias de gestão de emoções

- O comportamento emocionalmente inteligente;
- Inteligência emocional e desempenho profissional;
- Estratégias da inteligência emocional.

O que é a emoção e o que é o sentimento

O cérebro emocional e a aprendizagem; a emoção e a razão

A inteligência emocional

A auto-consciência

A empatia: ler e ouvir a emoções dos outros

A auto-motivação emocional: uma energia para a vida

- Conhecer as suas próprias emoções;
- Gerir emoções e prevenir os efeitos das emoções negativas;
- O otimismo.

Gestão de relacionamentos em grupos

- Ler e interpretar os sinais sociais;
- A imagem pessoal: como somos, como queremos ser, como queremos que nos vejam e como nos vêm efetivamente.

O sucesso pessoal e organizacional

- As chaves do sucesso pessoal.

Contribuição para o sucesso organizacional

Encerramento da ação