



COMUNICAÇÃO E RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

People Value

DURAÇÃO:

14 Horas

DIRIGIDO A:

Diretores, Managers, Gestores, Coordenadores/ Gestores de Equipas, e todos Colaboradores no geral.

OBJETIVO GERAL:

- Potenciar o Impacto de uma Boa Interação Comunicacional na Melhoria das Relações Interpessoais

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar Atitudes e Comportamentos Facilitadores na Comunicação
- Promover um Clima de Confiança e de Abertura facilitador de Comportamentos de Apoio e Colaboração
- Otimizar a Comunicação Verbal e Não-Verbal. • Adotar uma Comunicação Assertiva Benéfica à Relação Interpessoal
- Fomentar o Reconhecimento dos Contributos Individuais
- Desenvolver o Feedback Construtivo com vista ao aperfeiçoamento Contínuo das Pessoas e das Equipas

PROGRAMA

1. Princípios Orientadores na Relação Interpessoal

- . Princípios, Atitudes e Comportamentos facilitadores na Relação Interpessoal
- . Disponibilidade e Pró-Ação
- . Flexibilidade e Alternativas
- . Empatia e Confiança

2. A Comunicação Positiva

- . Escuta Ativa
- . A Linguagem Verbal
- . A Linguagem Não-verbal
- . A Otimização da Comunicação na Equipa

3. A Assertividade



- . As Atitudes Predominantes: agressividade, manipulação e passividade
- . A Atitude Assertiva como Facilitadora da Comunicação e da Relação Interpessoal
- . A Assertividade enquanto Técnica para gerir Situações Difíceis

4. O Reconhecimento do Contributo Individual

- . A importância do Feedback
- . A Crítica Construtiva
- . Feedback segundo a técnica “Sanduíche”
- . Técnica DESC

5. O Aperfeiçoamento das Pessoas e Equipas

- . O que é uma Equipa
- . Equipas de Alto Desempenho
- . A Importância do Planeamento e da Cooperação

6. Plano de Desenvolvimento Individual

VALOR: 425€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor