

Área de formação

**Liderança e Desenvolvimento  
Pessoal**



## Conteúdo Programático

# Comunicação Positiva



VIRTUAL  
CLASSROOM



9h

### Destinatários

Esta formação destina-se a todos os interessados neste tema e a quem pretenda perceber como potenciar a ferramenta da comunicação.

### Nº mínimo de inscritos

6

### Pré-requisitos

n/a

### Créditos

[Clique aqui](#) para consultar os critérios de atribuição de créditos

### Contactos

Angola/  
(+244) 222 440 447  
academy\_ao@primaverabss.com

Cabo Verde/  
(+238) 356 37 73  
academy@primaverabss.com

Moçambique/  
(+258) 21 303 388  
academy\_mz@primaverabss.com

Portugal/  
(+351) 253 309 241  
academy@primaverabss.com

### Enquadramento e Objetivos

Com o regresso à nova normalidade, as empresas necessitam de reagir por forma a garantir a sua sobrevivência e o crescimento sustentável, criando as condições para que as equipas possam continuar a produzir.

O Reconhecimento, a Motivação e a Confiança dos colaboradores e clientes, vão ser determinantes nesta nova fase. As alterações vão ser constantes e difíceis de antecipar, pelo que o conceito de **comunicação positiva** terá de ser regular, proativa, transparente, empática, factual, assertiva, focada na humanização das empresas, agindo como um parceiro estratégico do negócio.

A comunicação positiva será uma ferramenta fundamental neste percurso para a retoma económica.

Este programa de formação visa preparar todos os seus participantes para esta nova realidade, onde vamos combinar práticas de formação que estimulam a experimentação e a relação direta com o ambiente de trabalho, com o que a investigação tem mostrado como mais relevante para o desenvolvimento pessoal e profissional **adequado ao atual contexto**.

### A participação neste programa de formação permitirá aos participantes responder a questões como:

1. Como posso otimizar os recursos que tenho para comunicar com os outros à minha volta?
2. Existem diferentes níveis de escuta? Qual é o impacto da escuta ativa na comunicação com outra pessoa?
3. Qual é o meu estilo de comunicação? Se eu quiser fazer alterações é possível?
4. O que é assertividade? E como é que eu posso desenvolver uma comunicação mais assertiva?

Área de formação

Liderança e Desenvolvimento  
Pessoal



## Conteúdo Programático

# Comunicação Positiva



VIRTUAL  
CLASSROOM



9h

5. Na relação com os outros tenho muitas vezes que dar feedback. Como posso fazer para que as minhas recomendações sejam consideradas?

6. Porque é que o reconhecimento é importante e como trazê-lo para o quotidiano da minha equipa?

### Plano de Formação

#### Recursos de Comunicação

Quais os recursos que usamos quando comunicamos e como torná-los mais eficazes.

#### A Escuta

O princípio da comunicação. Comportamentos positivos de escuta.

#### Perfil de Comunicação

Realização de auto-diagnóstico e identificação de áreas de melhoria.

#### Assertividade

Estratégias de comunicação assertiva. Situações de treino em role-play.

#### Feedback

Tipos de feedback e como utilizá-los no quotidiano da empresa.

#### Reconhecimento

O valor e impacto do reconhecimento na comunicação interpessoal.