

### **Gestão da Performance Individual – Minimizar o Stress e Maximizar Resultados**

#### **Objetivos Gerais**

Este Curso tem como objetivo dotar os participantes dos conhecimentos e competências que lhes permitam o desenvolvimento da influência, performance e impacto pessoal.

#### **Objetivos Específicos**

No final deste Curso os participantes saberão:

- Identificar características que possam prejudicar a sua eficiência comportamental.
- Adquirir novas competências que incrementem as suas capacidades comunicacionais.
- Estabelecer novas estratégias de comunicação que estejam de acordo com os objetivos de gestão individuais.

#### **Destinatários**

Este Curso interessa a todos os profissionais, nomeadamente:

- Gestores de Topo
- Diretores e Quadros Superiores
- Quadros intermédios e Chefias diretas
- Coordenadores de equipas de projeto e de equipas de trabalho
- Coordenadores de grupos especialistas
- Técnicos
- Consultores

#### **Carga Horária**

24 Horas

#### **Conteúdos**

##### **Módulo I – Definição de Objetivos**

- Entender o seu ponto de partida – porque está aqui?
- Objetivar o seu ponto de chegada – onde quer chegar?

##### **Módulo II – Focalizar os Resultados a Atingir**

- Reconhecer o poder de um objetivo orientado – objetivos de personalidade
- Definir com clareza “O que se quer”

### **Módulo III – Rever os Fundamentos das Comunicações**

- O que é que as pessoas fazem quando comunicam?
- Qual o seu estilo e as suas estratégias?

### **Módulo IV – Incrementar o Conhecimento do Comportamento dos Outros e as Estratégias de Influência**

- As suas estratégias de impacto – qual é o impacto encontrado?
- As estratégias estão a ser trabalhadas?
- O que se pode fazer mais?

### **Módulo V – O Estado de Espírito e como ele se Reflete na Comunicação**

- Focalizar num pensamento produtivo e positivo
- Explorar a ligação espírito – corpo
- Verificar as questões de estrutura ou de características pessoais.

### **Módulo VI – Atender ao seu Tom de Voz – Compreender o Poder da Tonalidade**

- O que é a tonalidade?
- Sente-se habilitado a usar o potencial da sua voz?
- Desenvolver uma nova tonalidade
- Evitar os resultados da monotonia – Uma “cilada”

### **Módulo VII – Aspetos Fisiológicos – Postura e Padrões de Respiração**

### **Módulo VIII – Ligar o Feedback aos Objetivos**

- O que quer conseguir

### **Módulo IX – Desenvolver a Espontaneidade Quando Trabalha com os Outros e Reconhecer o Poder do “Jogo”**

### **Módulo X – Criar um Espaço Comum de Influência dos Outros**