

## Resiliência e Motivação de Equipas

### Objetivos Gerais

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam desenvolver comportamentos na tomada de decisões que promovem um ambiente saudável na comunicação e gestão de conflitos em equipa. Esta formação possibilitará aos formandos adquirir estratégias para motivar, mobilizar e orientar equipas para a mudança e adoção de comportamentos resilientes.

### Objetivos Específicos

No final do curso, os formandos estão aptos a:

- Comunicar e liderar equipas de trabalho;
- Comunicar e liderar equipas de trabalho;
- Gerir conflitos;
- Definir estratégias de motivação e mobilização;
- Reconhecer as especificidades das equipas resilientes e os aspetos essenciais para o sucesso no trabalho em equipa;

### Destinatários

Este curso destina-se a todos os profissionais que necessitem conhecer e aplicar técnicas de motivação e mobilização de equipas introduzindo comportamentos de resiliência.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

07 horas

## Conteúdo Programático

### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

### Módulo I – Comunicação eficaz e assertiva

- Comunicar assertivamente;
- Escuta ativa;
- Barreiras à comunicação;
- Como dar e receber Feedback;

### Módulo II – Gestão de Conflitos

- Relações interpessoais e o conflito;
- Diferentes tipos de conflito;
- Fontes de conflitos;
- Conflito enquanto processo;
- Como gerir conflitos?
- Conflito como oportunidade;

### Módulo III – Motivação de equipas

- Estratégias de mobilização da equipa para um desempenho de excelência;
- Liderança orientada para as pessoas;
- Técnicas de motivação e dinamização da equipa;
- Fases da equipa;
- Orientação da equipa para a mudança;

### Módulo IV – Resiliência no trabalho em equipas

- Características de equipas resilientes;
- Gestão de situações problemáticas na equipa;

### Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.