

### Gestão de Imagem

#### Objetivos Gerais

Este curso pretende dotar os participantes das competências e ferramentas necessárias que possibilitem a gestão adequada da sua imagem.

#### Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes serão capazes de:

- Identificar e operacionalizar processos e competências individuais para refletirem a imagem que desejam;
- Optar por comportamentos e opções assertivas no seu estilo comunicacional;
- Gerir a sua imagem individual, de maneira a transmitir uma imagem e um conjunto de “primeiras impressões” positivas.

#### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais cujas funções impliquem ter um impacto pessoal marcante e que desejem desenvolver competências de gestão da sua imagem.

#### Carga Horária

20 Horas

#### Conteúdos Programáticos:

##### **Módulo I - Conhecer-se melhor para comunicar mais eficazmente**

- Estar consciente dos seus pontos fortes e das suas áreas de desenvolvimento;
- Limitar as suas ações ineficazes;
- Aplicar o seu sistema de valores;
- Inspirar confiança entre os seus colegas.

##### **Módulo II - A assertividade**

- O estilo de comunicação dominante e a gestão dos conflitos;
- Aprender a ser assertivo;
- Lidar com a não assertividade dos outros.

##### **Módulo III - Capacidades de expressão**

- Postura; Voz e entoação; Linguagem;
- Apresentação pessoal;

- Barreiras à Comunicação.

## **Módulo IV - A imagem que se pretende transmitir**

- A imagem real e aquela como somos percecionados – como os outros nos vêem;
- A influência das primeiras impressões;
- A gestão da imagem individual.