



## CURSO DE CURTA DURAÇÃO

A Arte de Comunicar com Impacto e  
Influência – a Distância

## **Curso de Curta Duração**

### **A Arte de Comunicar com Impacto e Influência – a Distância**

#### **Objetivos Gerais**

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam desenvolver competências de comunicação interpessoal eficaz, clara e influente, com foco na assertividade, empatia e impacto positivo nas relações profissionais, fortalecendo a capacidade de persuadir, escutar, alinhar ideias e mobilizar pessoas em diferentes contextos.

#### **Objetivos Específicos**

No final deste Curso de Curta Duração os participantes estarão aptos a:

- Reconhecer a importância da comunicação como ferramenta estratégica nas relações profissionais;
- Aplicar técnicas de comunicação verbal e não verbal para transmitir mensagens com clareza e segurança.
- Praticar a comunicação assertiva em situações desafiadoras, com respeito e empatia;
- Identificar estilos de comunicação e adaptar-se a diferentes perfis de interlocutores;
- Melhorar a escuta ativa e a empatia na gestão de conflitos e relacionamentos;
- Utilizar técnicas de influência e persuasão de forma ética e eficaz.
- Expressar ideias com impacto, seja em reuniões, apresentações ou interações informais

#### **Destinatários**

A todos os profissionais que necessitem melhorar a sua comunicação interpessoal e profissional.

#### **Pré-requisitos**

Os pré-requisitos necessários para frequentar este Curso de Curta Duração 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.

#### **Data de Realização**

**09, 10, 11, 12, 13 e 16 de fevereiro de 2026**

#### **Duração**

18 horas

#### **Horário**

09h30 às 12h30

#### **Valor**

390,00 + IVA

## Conteúdo Programático

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

### Módulo I - Os Fundamentos da Comunicação com Impacto

- O que é comunicar com impacto e influência?;
- Barreiras à comunicação eficaz;
- Comunicação verbal, não verbal e paraverbal;
- A importância da intencionalidade e da congruência;
- Autoconhecimento como base da comunicação.

### Módulo II - Assertividade e Empatia na Prática

- Estilos de comunicação: passivo, agressivo, manipulador e assertivo;
- Técnicas de comunicação assertiva (mensagens, feedback positivo e corretivo);
- Comunicação empática e linguagem construtiva;
- *Checklist*: Comunicação clara e positiva;
- Saber dizer "não" com assertividade;
- Como manter a calma em situações de tensão.

### Módulo III - Escuta Ativa e Comunicação Adaptada

- Os níveis da escuta: ouvir, escutar, interpretar;
- Técnicas para escutar ativamente;
- Adaptar a linguagem ao perfil do interlocutor;
- Comunicação intercultural e inclusão;
- Construção de *rapport* e sintonia.

### Módulo IV - Influência, Persuasão e Expressão com Impacto

- Diferença entre influenciar e manipular;
- Princípios éticos da persuasão;
- Técnicas de influência em contextos profissionais;
- Como estruturar uma mensagem ou apresentação com impacto;
- Recursos expressivos (voz, gestos, pausas, emoção, metáforas).

## Metodologia

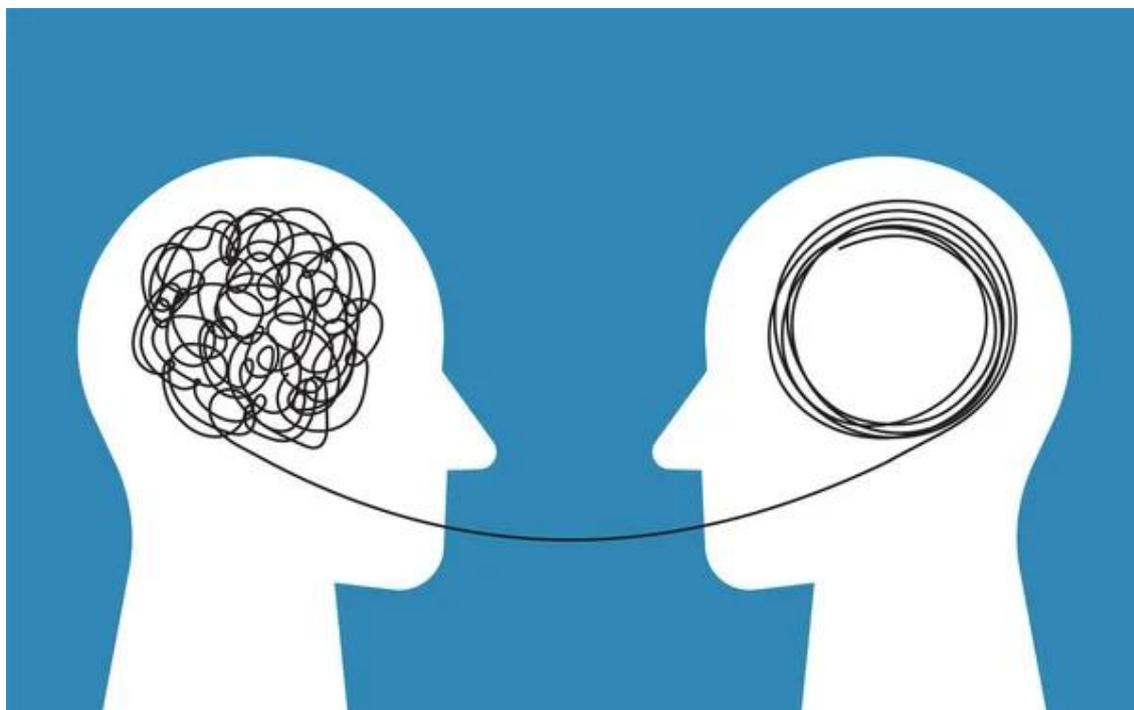
Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

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.



## **Oradora: Dr<sup>a</sup> Ana Marques**

### **Sinopse Profissional | Formadora e Consultora**

Com mais de 20 anos de experiência em empresas multinacionais e projetos em mercados como Portugal, Espanha, França, Inglaterra, Suécia, EUA, Angola e Moçambique, desenvolvi uma carreira sólida nas áreas Comercial, Marketing, Comunicação e Desenvolvimento Humano.

Sou formadora, consultora e gestora de projetos, com um perfil versátil e multidisciplinar, marcado por uma forte componente internacional, multicultural e estratégica.

Ao longo do meu percurso, tenho vindo a dinamizar formações e consultorias nas seguintes áreas-chave:



- Marketing, Comunicação Empresarial e Digital;
- Gestão de Redes Sociais e Produção de Conteúdos;
- Soft Skills aplicadas à Liderança, Negociação, Atendimento e Vendas;
- Customer Experience, Excelência no Atendimento e Gestão de Reclamações
- Gestão do Tempo, Produtividade e Organização do Trabalho
- Mediação de Conflitos e Comunicação Assertiva
- Sustentabilidade Corporativa, Responsabilidade Social e ESG
- Turismo, Hotelaria e Qualidade de Serviço
- Planeamento, Organização de Eventos e Relações Públicas

Sou apaixonada por transmitir conhecimento de forma prática, envolvente e orientada para resultados reais, com foco na capacitação de equipas, melhoria contínua e desenvolvimento de competências humanas e estratégicas.

## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa – Portugal

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na ultima pagina).

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

Mais do que uma inscrição da mesma entidade indique-nos para ter acesso à nossa política de desconto.

### O valor do curso inclui:

- Manuais e Material Pedagógico;
- Certificado de Formação

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) participante(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) participante (s) no dia do seminário não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

## Dados da Empresa

### High Skills – Formação e Consultoria, LDA.

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

Capital Social: 10 000,00

## Informação Bancaria

### Banco: Millennium BCP

IBAN: PT50 0033 0000 4547 5386 3530 5

SWIFT: BCOMPTPL

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome Completo:			
E-mail:			
CCD:	<b>Curso de Curta Duração A Arte de Comunicar com Impacto e Influência</b>		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Tipo de Documento		Nº de Doc de Identificação	

HIGH SKILLS - FORMAÇÃO E CONSULTORIA, LDA

ANGOLA: 00244 94 112 60 90

CABO VERDE: 00238 924 20 25

MOÇAMBIQUE: 00258 858 859 522

PORTUGAL: 00351 217 931 365

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE: 00239 999 25 15

[geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

[www.highskills.pt](http://www.highskills.pt)