

## ÁREA DE FORMAÇÃO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

---

### O PODER DA COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

---

DATA	HORÁRIO	DURAÇÃO	LOCAL
01/07/2020	14h/18h	8 horas	Online
02/07/2020	14h/18h		

---

#### OBJECTIVO GERAL:

Utilizar a assertividade como estilo de comunicação construtivo com todos os interlocutores, reconhecendo os seus benefícios reais.

---

#### OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Assumir pontos fortes e pontos de melhoria na forma de comunicar com colegas, chefias, clientes e fornecedores. Distinguir a falsa assertividade da verdadeira assertividade;
  - ✓ Comunicar de forma assertiva com os outros, usando as palavras/expressões mais adequadas;
  - ✓ Comunicar de forma firme e segura com os outros, usando as posturas físicas corretas;
  - ✓ Praticar de forma eficaz a empatia, a escuta ativa e a reformulação positiva com os outros;
  - ✓ Utilizar o “não” assertivo na conversação com os outros, especialmente com os interlocutores mais difíceis;
  - ✓ Identificar vantagens reais em comunicar de forma assertiva com os outros.
-

**CONTEÚDOS:**

Tema	Carga horária	Conteúdos
A não assertividade	1h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A falsa ou pseudo comunicação assertiva;</li> <li>➤ Autodiagnóstico inicial sobre estilos de comunicação.</li> </ul>
Caraterísticas estruturais da comunicação assertiva	2h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Princípios e valores do modelo de comunicação assertiva;</li> <li>➤ A linguagem verbal assertiva;</li> <li>➤ A linguagem corporal associada à assertividade.</li> </ul>
As ferramentas da comunicação assertiva	2h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Empatia;</li> <li>➤ Escuta ativa;</li> <li>➤ Reformulação positiva.</li> </ul>
O “Não assertivo”	1h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Técnica do “disco riscado”.</li> </ul>
Benefícios reais da comunicação assertiva	1h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lidar com pessoas difíceis através da assertividade;</li> <li>➤ A comunicação assertiva e o bem-estar emocional.</li> </ul>

PREÇO ASSOCIADO: 100€+IVA

PREÇO NÃO ASSOCIADO: 140€+IVA

## **FORMADOR: VITOR POEIRAS**

Vitor Poeiras, é Consultor/Formador Comportamental desde outubro de 1992, e tem desempenhado funções nos últimos 22 anos como coordenador pedagógico, consultor de formação, gestor de projetos formativos e formador, essencialmente nas áreas ligadas às chamadas soft skills.

Já integrou os quadros de algumas empresas nacionais de consultoria e formação. É Formador de Formadores certificado diretamente pelo IEFP. Enquanto Formador Sénior, conta no seu curriculum com mais de 21.000 horas de formação ministradas, tendo já desenvolvido ações de formação em organizações dos mais variados setores de atividade, em Portugal mas também em três Palop's – Angola (donde é natural), Moçambique e Cabo Verde.

É especialista nas áreas do desenvolvimento pessoal e de equipas, gestão de recursos humanos, atendimento e vendas. É autor de três artigos na revista "Human", um dos quais intitulado "Uma lição de assertividade".

É casado e tem um filho.