

LIDERANÇA AUTÊNTICA, COMECE POR SI MESMO

MANAGEMENT &
LIDERANÇA

DURAÇÃO

5 dias (40 horas)

CAPACIDADE

6 a 12 participantes

PRÉ-REQUISITOS

Não aplicável

MODALIDADE

Presencial ou
Executive Escape

LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês

REFERÊNCIA

ML04/2026

PONTOS FORTES

- Um programa transformador que vai além das técnicas de gestão tradicionais, ajudando líderes a alinhar mente, emoções e ações para um impacto mais autêntico e duradouro.
- Formação baseada na Teoria FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation) e nos princípios fundamentais da metodologia The Human Element® desenvolvida pelo Will Schutz, PhD
- Formação facilitada por profissionais certificados LHEP (Licensed Human Element Practitioners) pela BCon (Japão).

LEADERSHIP POWERED BY THE HUMAN ELEMENT®

ENQUADRAMENTO

Porque é que algumas pessoas o seguem naturalmente, enquanto outras mantêm distância? Como pode aumentar a sua capacidade de influência sem se perder nem se esgotar? Estará a corresponder às expectativas da sua equipa... e às suas próprias?

A forma como decide, comunica, mobiliza e gere a pressão tem impacto direto no desempenho da equipa e nos resultados da organização. Liderar hoje exige, por isso, mais do que competências técnicas: requer autoconhecimento, inteligência emocional e a capacidade de estabelecer relações de confiança de forma consistente e autêntica.

Num contexto marcado pela transformação constante, pela complexidade e pela exigência crescente, na liderança, o principal recurso é aquilo que cada um verdadeiramente é. Esta formação permite identificar padrões de funcionamento, ultrapassar limitações internas e reforçar uma liderança mais consciente, sólida e inspiradora.

DESTINATÁRIOS

Este programa destina-se a líderes experientes e a gestores em evolução que desejam exercer um estilo de Liderança mais autêntico e consciente, capaz de alinhar desempenho, bem-estar e relações saudáveis no trabalho. É particularmente indicado para quem procura fortalecer a sua inteligência emocional, adaptar-se aos novos contextos organizacionais e responder às expectativas de equipas diversas e multigeracionais.

OBJETIVOS

- Reforçar o foco, a adaptabilidade e a eficácia no exercício da liderança.
- Desenvolver maior inteligência emocional e capacidade de autorregulação em contextos exigentes.
- Adotar novas formas de mobilizar e liderar pessoas no quotidiano profissional.
- Aprofundar a compreensão do comportamento humano no contexto da liderança.
- Ganhar maior clareza sobre o próprio impacto e a forma como a liderança é percebida pelos outros.
- Compreender melhor as próprias motivações e as dos membros da equipa.

PROGRAMA

Introdução

- Apresentação, enquadramento e objetivos
- Exercício : o Líder que admiro
- Definição de Liderança
- Novos paradigmas organizacionais

Mecanismos de Defesa e Relações de Confiança

- Compreender o impacto dos comportamentos defensivos na Liderança e no ambiente de trabalho
- Identificar os nossos mecanismos de defesa e aprender a desativá-los conscientemente
- Desenvolver uma postura menos reactiva e mais aberta
- Praticar a escuta empática e feedback construtivo
- Promover ambientes de abertura, confiança e segurança psicológica
- Estimular uma colaboração genuína com base na autenticidade

Eficácia Interpessoal e Autoconhecimento

- Analisar o próprio estilo de Liderança e o seu impacto nos outros
- Descobrir as três dimensões da Teoria FIRO (Inclusão, Controlo e Abertura)
- Compreender a percepção que os outros têm de nós
- Reforçar a eficácia e a qualidade das interações profissionais

Emoções, Coerência e Performance

- Identificar as emoções por trás dos comportamentos
- Examinar incongruências entre intenções e ações
- Reforçar a coerência entre valores, palavras e atitudes
- Estabelecer a relação entre autoestima, autenticidade e desempenho

Autoestima, Necessidades e Espontaneidade

- Melhorar a percepção pessoal e reforçar a autoconfiança
- Identificar e gerir necessidades profundas
- Superar crenças limitadoras que afetam o desempenho relacional
- Estimular a espontaneidade e a assertividade nas relações

Liderança Consciente e Poder Pessoal

- Consolidar as aprendizagens em práticas de Liderança concretas
- Mobilizar a inteligência emocional e relacional para inspirar e influenciar
- Gerir conflitos e utilizar o poder de forma ética e eficaz
- Construir um Plano de ação personalizado e aplicável ao quotidiano

METODOLOGIA

O programa recorre a métodos de aprendizagem diversificados :

- Utilização de princípios-chave
- Reflexão individual
- Instrumentos psicométricos validados cientificamente (Element B-Behavior™, Element F-Feelings™, Element S-Self™, Element E-Self Esteem™)
- Actividades experienciais
- Feedback dos outros participantes
- Meditação
- Visualizações

RECOMENDAÇÃO

Ideal em formato Executive Escape, uma viagem em equipa, fora do ambiente habitual, para respirar e ganhar perspetiva.



Esta ação de formação baseia-se na abordagem The Human Element®, desenvolvida pelo reconhecido Dr. Will Schutz com base na teoria FIRO. Considerada a nível mundial como um dos mais eficazes programas de desenvolvimento pessoal e organizacional, esta metodologia alia fundamentos científicos a uma abordagem prática e transformadora.

Altamente interativo e experiencial, desafia cada participante a aprofundar o autoconhecimento e a reconhecer o impacto do seu comportamento nas relações, tomando consciência do que potencia ou limita a sua eficácia como líder e membro de equipa.