

INDIVIDUAL FLASH TRAINING

LIDERANÇA

MANAGEMENT & LIDERANÇA

 **DURAÇÃO**
8 horas (4 x 02h00)

 **CAPACIDADE**
1 participante

 **PRÉ-REQUISITOS**
PCM Leadership Profile

 **MODALIDADE**
Online

 **LÍNGUAS**
Português, Inglês,
Francês

 **REFERÊNCIA**
ML05/2026

PONTOS FORTES

- Uma formação individual e flexível desenhada para se adaptar ao ritmo e à agenda do formando.
- Um programa revelador que ajuda Líderes a adaptar a sua comunicação, gerir o stress e fortalecer o impacto das suas interações.
- Base científica desenvolvida pelo Dr. Taibi Kahler, PhD, e validada pela NASA.
- Metodologia prática e imediatamente aplicável com taxa de retenção de 70%, superior a outras ferramentas disponíveis no mercado.
- Formação facilitada por profissionais certificados pela Kahler Communications Europe.

PCM LEADERSHIP PROFILE

ENQUADRAMENTO

Consegue estabelecer uma ligação autêntica com as pessoas através da empatia? A sua liderança inspira confiança e dá sentido ao trabalho da equipa? Como mobilizar os outros sem se esgotar nem perder alinhamento consigo próprio?

Liderar com impacto começa por conhecer-se a si próprio. Baseada no Process Communication Model®, esta formação explora a personalidade como alavanca de eficácia e influência, permitindo ajustar a liderança aos diferentes perfis e transformar tensões em oportunidades de crescimento.

Dirigida a líderes experientes e a gestores em desenvolvimento, fornece ferramentas concretas para reforçar a liderança e promover ambientes de trabalho mais inclusivos e produtivos. Estruturada em formato individual e progressivo, permite aprofundar o próprio perfil, ajustar a liderança a situações reais e reforçar a resiliência do líder na gestão da pressão e da exigência.

O modelo one-to-one favorece a aplicação prática contínua, integrando as aprendizagens no quotidiano profissional.

DESTINATÁRIOS

Este programa destina-se a líderes, gestores e profissionais que procuram desenvolver um estilo de Liderança próprio e eficaz, através de uma comunicação adaptativa, num formato personalizado, prático e flexível, que se ajusta ao seu ritmo e à sua agenda.

PRÉ-REQUISITOS

Antes de iniciar a formação os participantes deverão responder ao questionário PCM que permitirá obter o seu Perfil de Liderança (confidencial). Trata-se de um relatório individual de 30 a 40 páginas que inclui um Guia de autocuidado (Plano de ação personalizado para melhorar a qualidade de vida pessoal e profissional).

OBJETIVOS

- Reforçar a autoconsciência e o autocontrolo como ativos fundamentais da liderança.
- Aplicar ferramentas de comunicação e motivação para promover uma cultura de trabalho mais inclusiva, colaborativa e produtiva.
- Desenvolver a capacidade de comunicar, influenciar e gerir conflitos com os diferentes tipos de personalidade.
- Fortalecer a resiliência do líder, reforçando a capacidade de gerir a pressão, manter o equilíbrio emocional e sustentar o desempenho em contextos exigentes.

PROGRAMA

Sessão 1

Introdução ao modelo PCM

- Explorar todos os Pisos de Personalidade
- Os Tipos de Personalidade no trabalho
- Expandir as competências da equipa

Conecte-se com as pessoas

- Empatia e percepções
- Percepções e personalidades
- Intenção vs. impacto
- Adaptar as percepções para ganhar impacto
- As moedas de troca e as percepções da minha equipa
- Entrega do perfil PCM Leadership Profile

Sessão 2

Análise do Perfil

- Primeiras impressões: auto-percepção e hábitos atuais de comunicação & liderança
- Reflexão sobre aspetos inesperados ou surpreendentes do perfil
- Identificação de desafios e objetivos específicos em Liderança
- Má Comunicação e Canais de Comunicação
- Identificar o perfil da equipa utilizando a Matriz de Avaliação

Sintonize-se com as pessoas

- Aplicar as partes de personalidade para melhorar a sua comunicação
- Reconhecer as partes que os outros usam
- Usar as partes de personalidade para melhorar a nossa comunicação

METODOLOGIA

O programa PCM Leadership recorre a métodos de aprendizagem diversificados :

- Assessment individual c/ Plano de ação personalizado (Perfil de Personalidade PCM Leadership)
- Reflexão individual e auto-avaliação
- Role play e casos práticos

Sessão 3

Transforme o local de trabalho num espaço positivo

- Reuniões presenciais
- Reuniões virtuais
- Reuniões de equipa

Dê um boost à motivação e engagement dos seus colaboradores

- Conseguir a adesão
- 5 passos para melhorar as avaliações de desempenho

Quebre a espiral da má comunicação

- Reconhecer e gerir o meu 1º grau de stress
- Reconhecer e gerir o 1º grau de stress dos outros
- Reconhecer e gerir o 2º grau de stress da minha fase
- Reconhecer e responder ao 2º grau de stress dos outros

Sessão 4

Conclusão & Plano de ação

- Potenciar a minha base
- Cuidar de mim
- Usar a totalidade da minha personalidade para me tornar mais resiliente
- Tomar melhores decisões
- As dez permissões



CONTEÚDO DO PERFIL DE PERSONALIDADE

- Estrutura de Personalidade
- Estilo de comunicação e Liderança
- Áreas cegas e Necessidades psicológicas
- Comportamento previsível sob stress
- Plano de ação individual (Guia de auto-cuidado)