

PROMOVER O BEM-ESTAR RELACIONAL NAS ORGANIZAÇÕES

BEM ESTAR RELACIONAL & CULTURA ORGANIZACIONAL



DURAÇÃO

2 dias (16 horas)



CAPACIDADE

6 a 12 participantes



PRÉ-REQUISITOS

PCM Profile



MODALIDADE

Presencial ou
Online



LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês, Espanhol



REFERÊNCIA

CB02/2026



PONTOS FORTES

- 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.

DISCOVER PCM TRAINING

ENQUADRAMENTO

E se o bem-estar no trabalho dependesse antes de tudo da qualidade das relações humanas? Como desenvolver a inteligência relacional nas equipas e melhorar a forma como comunicamos no dia a dia? E se compreender os diferentes perfis de personalidade fosse a chave para criar ambientes de trabalho mais saudáveis?

Construir uma cultura organizacional saudável implica compreender melhor a natureza humana: os diferentes tipos de personalidade, as motivações e as necessidades psicológicas que influenciam o comportamento no trabalho. Baseada no Process Communication Model®, esta formação oferece uma leitura estruturada destes mecanismos humanos e do seu impacto nas relações e na comunicação dentro das organizações, criando bases sólidas para o desenvolvimento da inteligência relacional.

Através de uma abordagem prática e participativa, os participantes exploram os diferentes perfis de personalidade e aprendem a ajustar a comunicação e as práticas de trabalho às necessidades psicológicas de cada um. Desta forma, a inteligência relacional torna-se um verdadeiro alicerce para fortalecer a qualidade das relações, promover o bem-estar relacional e criar ambientes de trabalho mais cooperativos e eficazes.

DESTINATÁRIOS

Este programa destina-se a profissionais de Recursos Humanos, gestores e líderes de equipa que desejam desenvolver uma cultura organizacional baseada numa comunicação eficaz e na compreensão profunda das necessidades psicológicas dos colaboradores.

PRÉ-REQUISITOS

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

OBJETIVOS

- Compreender os diferentes perfis de personalidade e como eles influenciam a dinâmica da cultura organizacional.
- Criar condições de comunicação que favoreçam a inclusão, a escuta e a motivação de todos.
- Promover o bem-estar relacional, prevenindo o stress e os mal-entendidos no dia a dia.
- Ativar alavancas concretas para transformar o clima de trabalho e construir uma cultura organizacional saudável.

PROGRAMA

Introdução

- Apresentação, enquadramento e objetivos da sessão
- Exercício : entrevista de abertura
- Novos paradigmas organizacionais
- Management & Posição de vida : A pirâmide de Maslow e a Teoria XY de Mc Gregor
- Comunicação, um estado de espírito
- Posições de vida: as 4 atitudes básicas da comunicação e os comportamentos sob stress
- Comunicação, conteúdo e forma

Estrutura de Personalidade

- A estrutura de personalidade PCM
- Introdução ao conceito do Elevador e de Necessidades Psicológicas
- Conectar-se com os outros

Tipos de Personalidade

- Os 6 tipos de personalidade, a sua forma específica de comunicar, trabalhar em equipa, auto-motivar-se, comportar-se sob stress ligeiro e sob stress intenso
- 6 linguagens de comunicação, 6 percepções
- Exercício : identificar as Percepções
- Estudo do Perfil de Personalidade, auto-avaliação
- Entrega do perfil de Personalidade PCM®, análise e feedback

Partes de Personalidade

- Como dizemos as coisas é mais importante do que aquilo que dizemos
- Comunicar eficazmente implica usar todas as nossas partes de Personalidade e ajustar-se ao interlocutor
- As 5 partes de Personalidades
- Os 5 indicadores de comunicação
- Vídeos/casos práticos
- Exercício de Comunicação : activar as Partes de Personalidade

METODOLOGIA

O programa Discover PCM recorre a métodos de aprendizagem diversificados :

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

Canais de Comunicação

- Má comunicação e Canais de comunicação
- Os 5 Canais de comunicação
- A regra de Comunicação
- Vídeos/casos práticos

Preferências de Ambiente

- A Matriz de identificação
- Exercício : Festa no Escritório

Necessidades Psicológicas

- Reflexão pessoal : motivar/desmotivar os outros
- As 8 Necessidades Psicológicas
- Alimentar as Necessidades Psicológicas
- Exercício : identificar o meu comportamento sob stress no trabalho e na vida pessoal

Má Comunicação e Stress

- Definição de Stress, Eustress e Distress
- A previsão do comportamento sob Stress
- 3 graus de stress e Sequência de Stress
- Sequência de Stress e Tipos de Personalidade
- Reflexão : tirar as pessoas do Stress

Conclusão e Plano de ação

- Síntese das principais aprendizagens
- Leitura da cultura organizacional à luz das necessidades psicológicas
- Identificação das alavancas de transformação no contexto da organização
- Definição de primeiros passos para promover o bem-estar relacional no trabalho
- Compromissos para dar continuidade após o seminário



CONTEÚDO DO PERFIL DE PERSONALIDADE

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

OPCIONAL

Na continuação desta ação de formação os participantes poderão aprofundar o conhecimento do seu Perfil de Personalidade beneficiando de uma sessão de feedback individual e confidencial realizada online.