

DESCUBRA A ARTE DA COMUNICAÇÃO ADAPTATIVA

INTELIGÊNCIA RELACIONAL
& COMUNICAÇÃO



DURAÇÃO

2 dias (16 horas)



CAPACIDADE

6 a 12 participantes



PRÉ-REQUISITOS

PCM Profile



MODALIDADE

Presencial ou
Online



LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês, Espanhol



REFERÊNCIA

CIR01/2026



PONTOS FORTES

- Um programa revelador que ajuda 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.

DISCOVER PROCESS COMMUNICATION MODEL®

ENQUADRAMENTO

Porque é que certas interações nos energizam, enquanto outras nos consomem? Como comunicar de forma eficaz sem deixar de ser quem somos? E se compreender as nossas Necessidades Psicológicas fosse a chave para construir relações mais saudáveis e gerir melhor o stress no dia a dia?

A comunicação eficaz vai muito além das palavras. Compreender como nos expressamos e como os outros percebem a nossa mensagem é essencial para criar relações autênticas, evitar mal-entendidos e colaborar com maior eficácia.

Baseada no Process Communication Model® (PCM), esta formação oferece uma introdução clara à forma como a personalidade influencia a comunicação. Ao compreender os diferentes estilos de percepção e interação, torna-se possível conectar-se verdadeiramente com as pessoas para comunicar com impacto.

Através de uma abordagem prática e participativa, os participantes exploram o seu perfil de personalidade, reconhecem diferentes estilos de comunicação e aprendem a adaptar a sua forma de interagir a cada interlocutor. Identificam também as Necessidades Psicológicas que influenciam o comportamento e desenvolvem estratégias para melhorar a qualidade das interações no contexto profissional.

DESTINATÁRIOS

Profissionais que pretendam otimizar a sua comunicação, melhorar a qualidade das suas interações e gerir conflitos com maior facilidade no contexto profissional.

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 para melhorar a qualidade de vida pessoal e profissional).

OBJETIVOS

- Descobrir o seu perfil de personalidade e o impacto na comunicação.
- Compreender os diferentes estilos de percepção e interação.
- Identificar as Necessidades Psicológicas que influenciam o comportamento.
- Reconhecer as reações de stress nas interações.
- Melhorar a qualidade das relações e da comunicação no dia a dia.

PROGRAMA

Introdução

- Comunicação, um estado de espírito
- Posições de vida: as 4 atitudes básicas da comunicação e os comportamento sob stress
- Comunicação, conteúdo e forma
- Exercício : entrevista de abertura

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
- 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
- A 5 partes de Personalidades
- Os 5 indicadores de comunicação
- Exercício de Comunicação : activar as Partes de Personalidade

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

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

- As minhas conclusões
- Encerramento

METODOLOGIA

O programa 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



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)