

A ARTE DA COMUNICAÇÃO ADAPTATIVA, TÓPICOS ESSENCIAIS

INTELIGÊNCIA RELACIONAL & COMUNICAÇÃO

PROCESS COMMUNICATION MODEL® CORE TOPICS



DURAÇÃO

3 dias (24 horas)



CAPACIDADE

6 a 12 participantes



PRÉ-REQUISITOS

PCM Profile



MODALIDADE

Presencial ou
Online



LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês, Espanhol



REFERÊNCIA

CIR02/2026



PONTOS FORTES

- Um programa revelador que ajuda a desenvolver a inteligência emocional, adaptar a comunicação, gerir o stress e fortalecer o impacto das interações.
- Ferramentas práticas e facilmente aplicáveis no dia a dia.
- 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.

ENQUADRAMENTO

Como desenvolver uma comunicação mais autêntica e eficaz em diferentes contextos profissionais? Como identificar e antecipar os Padrões de Fracasso que surgem em situações de stress e melhorar a qualidade das suas relações no trabalho?

Na comunicação, o que realmente conta não é apenas o que dizemos, mas como dizemos. É essa forma que determina se a nossa mensagem cria proximidade e confiança... ou distância e incompreensão. É também através dela que conseguimos conectar-nos com os outros e comunicar com impacto, reforçando a nossa inteligência relacional.

Desenvolvido pelo psicólogo americano Dr. Taibi Kahler, o Process Communication Model® (PCM) permite compreender como a personalidade influencia a comunicação, a motivação e o comportamento sob stress. Ao longo da formação, os participantes aprofundam o seu perfil de personalidade, reconhecem diferentes estilos de comunicação e desenvolvem a capacidade de adaptar a sua forma de interagir a cada interlocutor. Aprendem igualmente a identificar os primeiros sinais de stress, compreender os Padrões de Fracasso e responder de forma adequada às Necessidades Psicológicas, desenvolvendo uma inteligência relacional mais consciente e eficaz no contexto profissional.

DESTINATÁRIOS

Profissionais que pretendam comunicar com mais impacto, adaptar a sua comunicação aos diferentes perfis de interlocutores e melhorar a qualidade das suas interações profissionais.

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

- Desenvolver a sua inteligência relacional, compreendendo melhor o seu perfil de personalidade.
- Reconhecer os diferentes tipos de personalidade e adaptar a comunicação aos interlocutores.
- Identificar as Necessidades Psicológicas como fontes de motivação.
- Reconhecer os primeiros sinais de stress e compreender os Padrões de Fracasso.
- Aumentar a flexibilidade na comunicação para melhorar a qualidade das relações profissionais.

PROGRAMA

Introdução

- Conteúdo e forma : A forma como se dizem as coisas é mais importante do que aquilo de dizemos
- Exercício : entrevista de abertura

As Percepções

- 6 linguagens de comunicação, 6 percepções
- Exercício : identificar as Percepções
- Exercício : usar as Percepções

Tipos de Personalidade

- Os 6 tipos de personalidade
- Estudo do Perfil de Personalidade, auto-avaliação
- Entrega aos participantes do perfil sintético PCM e análise com o formador

Estrutura de Personalidade

- A estrutura de personalidade PCM
- Introdução ao conceito de Base, Fase e Elevador

Estilos de Interação / Management

- Os 4 Estilos de Interação PCM
- Estilo individualizado, benefícios e desafios
- Tipos de Personalidade e Estilos de Interação
- Exercício : Pontos Fortes e Estilos de Interação

Partes de Personalidade

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

Canais de Comunicação

- Os 5 Canais de comunicação
- A regra de Comunicação
- Exercício : Interações e Canais

Ambientes preferenciais

- A Matriz de identificação
- Exercício : Festa no Escritório

Necessidades Psicológicas

- As 8 Necessidades Psicológicas
- Exercício : Necessidades Psicológicas e Fase de Personalidade
- Exercício : satisfazer as Necessidades Psicológicas dos seus colaboradores

Mudança de Fase

- Perceber o conceito de Phasing
- Identificar os comportamento sob Stress

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
- Vídeos/casos práticos
- Exercício : Estratégias de Intervenção para tirar as meus colaboradores do Stress
- Exercício : Conectar-se com os outros usando o Canal e a Percepção do interlocutor

Conclusão e Plano de ação

- Plano de ação
- Feedback
- 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)