

DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA RELACIONAL CULTIVANDO ABERTURA E AUTOESTIMA

INTELIGÊNCIA RELACIONAL
& COMUNICAÇÃO



DURAÇÃO

4 dias (32 horas)



CAPACIDADE

6 a 12 participantes



PRÉ-REQUISITOS

Não aplicável



MODALIDADE

Presencial ou
Executive Escape



LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês



REFERÊNCIA

CIR04/2026



PONTOS FORTES

- Um programa transformador que ajuda 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 (mais informação)
- Formação facilitada por profissionais certificados LHEP (Licensed Human Element Practitioners) pela BCon (Japão).

THE HUMAN ELEMENT® CORNERSTONE WORKSHOP

ENQUADRAMENTO

E se o maior obstáculo à qualidade das minhas relações estivesse invisivelmente escondido na forma como escuto, confio e me dou a conhecer aos outros? E se fosse possível reduzir ou até eliminar comportamentos que sabotam as minhas interações pessoais e profissionais? O que mudaria na minha vida profissional se eu me sentisse seguro para ser autêntico, vulnerável e totalmente responsável pelas minhas atitudes?

Quando uma pessoa desenvolve o seu autoconhecimento, a sua autoestima e a sua consciência relacional, torna-se mais empática, mais clara na comunicação e mais capaz de lidar com situações difíceis de forma construtiva. O resultado? Relações mais verdadeiras, interações mais fluidas e um bem-estar mais consistente no trabalho e na vida.

Criado pelo psicólogo Will Schutz, PhD, o método The Human Element®, baseado na teoria FIRO, atua na raiz dos comportamentos interpessoais. Ao fortalecer a autoestima e reduzir os mecanismos de defesa, esta abordagem permite compreender melhor a forma como nos relacionamos, expressar-nos com mais autenticidade e cultivar relações mais genuínas.

Quando nos sentimos seguros para ser quem realmente somos e assumimos responsabilidade pelos nossos comportamentos, a forma como nos ligamos aos outros transforma-se.

Mais do que uma metodologia, é uma experiência que muda a forma como nos relacionamos connosco próprios e com os outros, e que abre caminho para conexões mais conscientes, livres e profundas.

DESTINATÁRIOS

Pessoas que procuram maximizar a sua produtividade pessoal e equipas que desejam melhorar a qualidade da comunicação e o desempenho.

OBJETIVOS

- Favorecer uma imagem positiva de si próprio(a) e ganhar auto-confiança.
- Estabelecer relacionamentos baseados na confiança e cooperação.
- Perceber o que desencadeia medos e resistências nos indivíduos.
- Gerir situações de tensão de forma produtiva e positiva.
- Aumentar a sua eficácia interpessoal.
- Criar uma mudança cultural no seu local de trabalho.

RECOMENDAÇÃO

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

PROGRAMA

Comunicar com abertura e sinceridade

- A abertura, o caminho mais rápido para a resolver problemas.
- Expressar-se a partir da sua própria experiência.
- Partilhar experiências em vez de dar conselhos.
- Escutar com atenção genuína e questionar com propósito.

Ser plenamente responsável

- Compreender as escolhas que fazemos.
- As razões inconscientes por detrás das nossas escolhas.
- Libertar-se da culpa e da vergonha.
- Consciência e responsabilização pessoal.

Autoconsciência

- Comportamentos pessoais e padrões relacionais
- As 3 dimensões do comportamento da Teoria FIRO.
- Impacto dos comportamentos na eficácia interpessoal.
- Melhorar a eficácia pessoal e interpessoal através do feedback e da reflexão

Comportamento humano e motivação

- Os motores emocionais do comportamento.
- Como somos percebidos pelos outros.
- As armadilhas emocionais que sabotam a produtividade e eficácia pessoal.
- Compreender a flexibilidade e a rigidez comportamental

Alterar padrões comportamentais

- A origem das distorções perceptivas.
- Limpar o seu filtro perceptivo para ver melhor a realidade e tomar melhores decisões.
- Impacto das experiências passadas nos comportamentos atuais.
- Libertar-se de crenças autolimitadoras

Libertar-se dos próprios bloqueios

- O impacto de transferir a culpa nos outros.
- O que as pessoas não gostam em si mesmas e nos outros.
- Identificar os seus “gatilhos” emocionais
- Reduzir a reatividade em situações difíceis

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



Desenvolvido pelo reconhecido Dr. Will Schutz, com base na teoria FIRO, e considerado a nível mundial como um dos mais eficazes programas de desenvolvimento pessoal e organizacional, este seminário 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.