

INDIVIDUAL FLASH TRAINING

COMUNICAÇÃO

COMUNICAÇÃO &
INTELIGÊNCIA RELACIONAL



DURAÇÃO

8 horas (4 x 02h00)



CAPACIDADE

1 participante



PRÉ-REQUISITOS

PCM Profile



MODALIDADE

Online



LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês, Espanhol



REFERÊNCIA

CIR05/2026



PONTOS FORTES

- Uma formação individual e flexível desenhada para se adaptar ao ritmo e à agenda do formando.
- 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. Taiibi 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 PERSONALITY PROFILE

ENQUADRAMENTO

Porque é que certas interações me consomem mais do que outras? Como posso comunicar de forma mais eficaz sem deixar de ser eu próprio(a)? E se conhecer as minhas Necessidades Psicológicas me ajudasse a construir relações mais saudáveis e a gerir melhor o stress?

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 melhorar a colaboração.

Baseada no Process Communication Model®, esta formação propõe uma abordagem prática para explorar o perfil de personalidade, reconhecer estilos de comunicação, identificar Necessidades Psicológicas, antecipar reações sob stress e ajustar a comunicação para se conectar verdadeiramente com os outros.

Nesta formação individual, o participante explora o seu Perfil de Personalidade PCM, compreendendo as suas preferências naturais de comunicação, as suas fontes de motivação e os seus desafios na interação com diferentes perfis, com impacto direto na eficácia das suas interações.

DESTINATÁRIOS

Profissionais de todas as áreas que desejam melhorar a sua comunicação interpessoal, fortalecer as suas relações profissionais e aumentar a sua eficácia na interação com diferentes perfis.

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

- Compreender o próprio estilo de comunicação, identificando as suas preferências e desafios na interação com os outros.
- Explorar o seu Perfil de Personalidade PCM, reconhecendo as suas fontes de motivação e como estas influenciam a sua comunicação.
- Desenvolver estratégias para ajustar a forma como comunica, adaptando-se de forma mais eficaz a diferentes perfis e contextos.
- Melhorar a qualidade das interações, reduzindo mal-entendidos e criando relações mais produtivas e harmoniosas

PROGRAMA

Sessão 1

Introdução

- Comunicar: um estado de espírito
- Posições existenciais: as 4 atitudes básicas da comunicação e os comportamentos sob stress
- Comunicação: conteúdo e forma

Estrutura de Personalidade PCM

- Introdução aos conceitos de Base, Fase, Elevador e Necessidades Psicológicas
- Conectar-se com os outros

Tipos de Personalidade

- Os 6 tipos de personalidade (formas específicas de comunicar, trabalhar em equipa, motivar-se e resposta ao stress ligeiro e intenso)
- 6 linguagens de comunicação, 6 Percepções
- Entrega do Perfil Individual PCM e feedback do formador

Sessão 2

Análise do Perfil

- Primeiras impressões: auto-perceção e hábitos atuais de comunicação
- Reflexão sobre aspetos inesperados ou surpreendentes do perfil
- Identificação de desafios específicos e objetivos relacionados com a comunicação
- Má Comunicação e Canais de Comunicação

Necessidades Psicológicas

- Reflexão pessoal: motivar/desmotivar os outros
- As 8 Necessidades Psicológicas
- Alimentar as Necessidades Psicológicas

Sessão 3

Má Comunicação e Stress

- Definições: Stress, Eustress e Distress
- Prever comportamentos sob stress
- Os 3 graus de Distress e a Sequência de Stress
- Sequência de Stress e Tipos de Personalidade

Sessão 4

Conclusão e Plano de ação

- O que levo comigo
- O que vou pôr em prática
- O meu próximo passo

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



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)