

CONHECER-SE MELHOR PARA COLABORAR MELHOR

COESÃO DE EQUIPAS



DURAÇÃO

1 dia (8 horas)



CAPACIDADE

6 a 12 participantes



PRÉ-REQUISITOS

PCM Profile



MODALIDADE

Presencial ou
Online



LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês, Espanhol



REFERÊNCIA

CE02/2026



PONTOS FORTES

- Um programa revelador que ajuda os membros da equipa 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 outros modelos disponíveis no mercado.
- Formação facilitada por profissionais certificados pela Kahler Communications Europe.

PCM ESSENTIALS

ENQUADRAMENTO

A maioria dos desafios nas equipas não resulta de falta de competência, mas de diferenças nos estilos de comunicação e nas necessidades psicológicas de cada pessoa. Quando estas diferenças não são compreendidas, surgem mal-entendidos, tensões e perda de eficácia coletiva. O Process Communication Model® (PCM) oferece um quadro estruturado para compreender essas diferenças e transformar a diversidade de perfis numa verdadeira força para a equipa.

Este workshop permite aos participantes reconhecer os seus próprios estilos de comunicação, identificar os dos outros e adaptar a sua forma de interagir de modo mais eficaz.

Através de dinâmicas práticas e aplicáveis ao contexto profissional, os participantes exploram os 6 Tipos de Personalidade, as diferentes Percepções e os mecanismos que influenciam a qualidade das interações. São igualmente trabalhadas estratégias para gerir o stress e prevenir conflitos, promovendo um ambiente de trabalho mais equilibrado e produtivo.

DESTINATÁRIOS

Equipas que pretendem reforçar a coesão, melhorar a comunicação interna e gerar impacto direto no desempenho e no bem-estar coletivo.

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

- Explorar diferentes estilos de comunicação e perceber de que forma impactam as interações na equipa.
- Identificar os tipos de personalidade e adaptar a comunicação para reforçar a colaboração e evitar conflitos.
- Desenvolver estratégias para melhorar a dinâmica da equipa, valorizando as diferenças individuais.
- Reconhecer sinais de stress e gerir melhor a comunicação para prevenir mal-entendidos e manter a motivação da equipa.

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
- Exercício : identificar as Percepções.
- Entrega do perfil de Personalidade PCM®

Canais de Comunicação

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

Necessidades Psicológicas

- 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

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

METODOLOGIA

Este workshop recorre a métodos de aprendizagem diversificados :

- Assessment individual c/ guia de autocuidado
- Reflexão individual e auto-avaliação
- Role play e casos práticos

RECOMENDAÇÃO

Recomenda-se que o workshop decorra fora das instalações habituais da equipa, num espaço neutro e tranquilo, que favoreça a reflexão, o distanciamento do quotidiano e uma maior qualidade de interação.



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 autocuidado)