

CONECTE-SE COM O MELHOR DE CADA UM

COESÃO DE EQUIPAS



DURAÇÃO

2 dias (16 horas)



CAPACIDADE

6 a 12 participantes



PRÉ-REQUISITOS

PCM Profile



MODALIDADE

Presencial ou Online



LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês, Espanhol



REFERÊNCIA

CE03/2026



PONTOS FORTES

- 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 PCM

ENQUADRAMENTO

Equipas coesas não se constroem apenas com boas intenções, mas com clareza nas interações e capacidade de ajustar comportamentos às necessidades dos outros. Muitas vezes, são as reações automáticas, as expectativas implícitas e a falta de compreensão das diferenças individuais que fragilizam o alinhamento e a eficácia coletiva.

Reforçar a coesão exige desenvolver comunicação adaptativa e maior consciência relacional. Com base no Process Communication Model® (PCM), este workshop oferece uma abordagem estruturada para compreender como os diferentes estilos de personalidade influenciam a dinâmica da equipa e como o stress pode impactar as relações.

Os participantes aprendem a reconhecer padrões de interação, a ajustar a sua comunicação de forma consciente e a responder adequadamente às necessidades psicológicas de cada perfil. O resultado é uma equipa mais alinhada, mais confiante e mais capaz de transformar diversidade em complementaridade, sustentando o desempenho ao longo do tempo.

DESTINATÁRIOS

Equipas que querem reforçar a coesão, melhorar a eficácia coletiva e criar dinâmicas de trabalho mais colaborativas e motivadoras.

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 como as preferências individuais impactam as interações na equipa.
- Identificar os tipos de personalidade e adaptar a comunicação para reforçar a colaboração e evitar conflitos.
- Reconhecer sinais de stress e gerir melhor a comunicação para prevenir mal-entendidos e manter a motivação da equipa.
- Praticar novas formas de comunicar.

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
- 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
- Comunicar eficazmente implica usar todas as nossas partes de Personalidade e ajustar-se ao interlocutor
- As 5 partes de Personalidades
- Os 5 indicadores de comunicação.
- Vídeos/casos práticos
- 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
- Exercício : Festa no Escritório

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

- O que descobri ou desvendei sobre mim próprio
- O que precisamos de melhorar
- Por onde devemos começar
- O que é que vamos fazer para dar seguimento a este seminário
- Encerramento e conclusão

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

RECOMENDAÇÃO

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



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)

