Curso: Adaptabilidade e Gestão da Mudança (Microlearning)

Duração: 1h
Área formativa: Cursos

Sobre o curso

O curso **Adaptabilidade e Gestão da Mudança** tem como objetivo capacitar os participantes a compreender e gerir mudanças organizacionais com confiança e agilidade, desenvolvendo competências de resiliência, adaptabilidade, tomada de decisão em cenários incertos e colaboração eficaz em equipas multifuncionais, promovendo um contributo positivo num ambiente de trabalho em constante transformação.

Esta formação adota uma metodologia de **microlearning**, para promover uma assimilação rápida e eficaz dos conteúdos, adequando-se às agendas preenchidas dos profissionais contemporâneos.

Objectivos

Este curso tem como objetivos:

:: Compreender como a mudança impacta o ambiente de trabalho e desenvolver um mindset adaptativo para lidar melhor com a incerteza.

:: Demonstrar como manter o foco e a produtividade sob pressão, transformando falhas em oportunidades de crescimento.

:: Apresentar estratégias e ferramentas para facilitar transições organizacionais e comunicar mudanças de forma clara e motivadora.

:: Desenvolver a capacidade de tomar decisões em cenários incertos e colaborar eficazmente em equipas multifuncionais e globais.

Metodologia

O **Microlearning** é
uma **estratégia de formação que segmenta a informação em pequenas unidades de aprendizagem**, geralmente de 2 a 10 minutos, tornando-a mais digerível e **adequada à capacidade de atenção dos formandos** modernos.

Os principais benefícios incluem maior retenção de informações, aprendizagem flexível que os formandos podem aceder em qualquer lugar e a qualquer hora, custos reduzidos de formação e

desenvolvimento, e a capacidade de atualizar e adaptar o conteúdo com facilidade e rapidez moderada.

Horário: Flexível (24h/24h)

Metodologia: E-learning

Pré-requisitos

Este curso não apresenta pré-requisitos.

Destinatários

:: Gestores e Líderes: Responsáveis pela condução de mudanças estratégicas.

:: Profissionais de Recursos Humanos: Envolvidos no desenvolvimento de pessoas e na gestão de mudanças culturais.

:: Consultores Organizacionais: Especialistas na implementação de processos de mudança.

:: Gestores de Projetos e Operações: Responsáveis por integrar mudanças nos processos e fluxos de trabalho.

:: Equipas: Envolvidas em projetos de mudança, transição ou transformação organizacional.

:: Empreendedores: Interessados em liderar mudanças nas suas empresas.

:: Todos os Profissionais: Interessados em compreender os princípios básicos para a condução.

Programa

Apresentação do Curso

Módulo 1: Compreender a Natureza da Mudança

- Mudanças Tecnológicas e Organizacionais
- O Impacto da Mudança no Trabalho e no Futuro das Organizações
- O que é e como Desenvolver um Mindset Adaptativo

Módulo 2: Flexibilidade e Resiliência em Situações de Pressão

- Trabalhar Sob Pressão
- Estratégias para Manter o Foco e a Produtividade
- Práticas para Gerir o Stress e Evitar a Exaustão
- Lidar com Falhas de Forma Construtiva
- Transformar Erros em Oportunidades de Aprendizagem

- A Importância da Autoavaliação e do Feedback

Módulo 3: Gerir Processos de Mudança

- Etapas da Gestão da Mudança
- Fases da Mudança
- Ferramentas para Facilitar Transições e Envolver Equipas
- Comunicação durante a Mudança
- Boas práticas para Comunicar Mudanças
- Lidar com Dúvidas e Resistências

Módulo 4: Estratégias para Adaptabilidade no Trabalho

- Tomada de Decisão em Cenários Incertos
- Avaliar riscos e ajustar planos em contextos de incerteza
- Colaboração em Ambientes Dinâmicos

Módulo 5: Conclusão e Próximos Passos

- Pontos-chave do Curso
- Próximos Passos