Curso: Fundamentos para uma Comunicação Eficaz (Microlearning)

Duração: 1h
Área formativa: Cursos

Sobre o curso

O curso **Fundamentos para uma Comunicação Eficaz** visa capacitar os participantes a comunicar com maior clareza, empatia e eficácia em contextos profissionais diversos, adaptando a linguagem ao público, escolhendo os canais adequados, gerindo situações de crise, dando e recebendo feedback construtivo, escutando ativamente e promovendo diálogos colaborativos que geram alinhamento, confiança e impacto positivo nas equipas e organizações.

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 a simplificar a linguagem e adaptar a mensagem ao nível de conhecimento do interlocutor, promovendo clareza e inclusão;

:: Desenvolver uma comunicação assertiva e objetiva, ajustada a diferentes contextos, incluindo ambientes remotos e multiculturais;

:: Capacitar para comunicar com empatia, calma e foco em cenários de pressão ou conflito, minimizando o impacto negative;

:: Explorar como escolher e combinar os canais de comunicação mais adequados a cada situação, assegurando clareza e coerência na mensagem;

:: Promover o uso de feedback construtivo e a consciência da comunicação não verbal para reforçar relações profissionais;

:: Estimular a escuta empática e o uso de perguntas abertas como base para um diálogo mais profundo e colaborativo.

Pré-requisitos

Este curso não apresenta pré-requisitos.

Destinatários

:: Gestores e líderes de equipa, que precisam de alinhar expectativas, dar feedback eficaz e comunicar com clareza em diferentes contextos;

:: Colaboradores em ambientes híbridos ou remotos, onde a clareza, o tom e a escolha do canal de comunicação são ainda mais críticos;

:: Profissionais de áreas técnicas, que precisam de traduzir conceitos complexos para diferentes públicos;

:: Equipas multidisciplinares e multiculturais, que enfrentam desafios de alinhamento, linguagem e colaboração;

:: Recém-promovidos ou em transição de função, que desejam fortalecer a sua capacidade de influência e relação interpessoal;

:: Todos os que procuram comunicar com mais empatia, confiança e impacto no seu dia a dia profissional.

Programa

Apresentação do Curso

Módulo 1 – Comunicação Adaptativa: Ajustar a Mensagem ao Público

- Teoria da Acomodação da Comunicação
- Traduzir termos técnicos para não técnicos
- Estratégias práticas
- Comunicação inclusiva
- Boas práticas

Módulo 2 – Comunicação Clara e Assertiva

- Teoria da Comunicação Não Violenta (CNV)
- Escrita e verbalização assertiva
- Técnicas para organizar ideias e comunicar com objetividade
- Comunicação em ambientes remotos
- Teoria do contexto cultural
- Clareza em ambientes internacionais

Módulo 3 – Comunicação em Situações de Crise

- Gestão de comunicação sob pressão

- Identificação de prioridades e mensagens-chave
- Manter a calma e transmitir confiança
- Lidar com informação sensível
- Gerir reações adversas

Módulo 4 – Comunicação Multicanal

- Escolher o canal certo
- Alinhamento de mensagens
- Boas práticas para garantir coerência

Módulo 5 – Técnicas de Feedback: Verbal e Não Verbal

- Feedback eficaz
- Técnicas para dar feedback construtivo e produtivo
- Como receber feedback e utilizá-lo para melhoria contínua
- Comunicação não verbal
- Importância da linguagem corporal e do tom de voz
- Alinhar comunicação verbal e não verbal

Módulo 6 – Escuta Ativa e Perguntas Eficazes

- Escuta ativa como fundamento da comunicação eficaz
- Técnicas para ouvir atentamente e demonstrar empatia
- Perguntas abertas para aprofundar o diálogo
- Benefícios na comunicação profissional

Módulo 7 – Conclusões e Próximos Passos

- Ideias-chave do curso
- Próximos passos