

CURSO: COMUNICAR COM CLAREZA

Comunicar com clareza, respeito e objetividade para manter um relacionamento interpessoal eficaz e equilibrado é uma capacidade fundamental para promover o crescimento pessoal e profissional. A qualidade da nossa comunicação determina a qualidade do feedback, influenciando diretamente os níveis de colaboração que conseguimos construir. O grande propósito cinge-se à capacidade e conseguir promover a empatia e a escuta-ativa, aprimorar a capacidade de persuasão, melhorar a autoconfiança, a habilidade para negociar e resolver conflitos e ter uma maior consciência das emoções para poder geri-las da melhor forma. Ao longo deste curso, vamos abordar a comunicação verbal e não-verbal, trabalhando a linguagem positiva; a voz; o corpo; e ferramentas que desenvolvem a assertividade. Quando terminar o curso, irá sentir-se uma pessoa mais segura na sua comunicação, com maior carisma confiança durante interações sociais.



OBJETIVOS

Identificar, a nível de comunicação, os pontos fortes e aspetos a melhorar;
Identificar com rigor os objetivos a alcançar com a comunicação, face aos diferentes públicos que desejam impactar;
Alinhar a coerência entre o conteúdo da mensagem transmitida e a forma não-verbal
Saber escolher as palavras e expressões mais direcionadas ao perfil do destinatário da comunicação
Ler mais intuitivamente o rapport do outro; escutar com razão e emoção; elaborar perguntas impactantes
Conhecer as regras do arco narrativo e saber criar uma história
Ter acesso a ferramentas de estruturação e clarificação de todo o processo da Arte de Comunicar
"Quem sou Eu" na leitura do Outro
Clarificar omissões; evitar perceções erróneas, validar a mensagem
Aprender técnicas de respiração e de descontração do corpo e mente
Criar um Plano de Ação que faça sentido ao participante



PROGRAMA FORMATIVO*

1º Quem sou eu como Comunicador?
2º Mensagem; Objetivo e Público-Alvo
3º Linguagem verbal e não-verbal
4º Linguagem Positiva e Empática
5º Ferramentas da Comunicação
6º Storytelling: conte a sua história
7º Planificação da Comunicação
8º Sistemas de Representação
9º Meta-modelo de linguagem: questionar crenças e pressupostos
10º Descontração Física e Psicológica
11º Plano Individual de Ação

*O programa formativo poderá estar sujeito a alterações



TIPOLOGIA/DESTINATÁRIOS

Transversal/Dirigente; Técnico Superior, Assistente Técnico, Assistente Operacional; Carreiras especiais.



DURAÇÃO: 25 horas

DATA | HORÁRIO

Assíncrona (ao ritmo do formando)

INSCRIÇÕES



Disponível até 30 de setembro



MODO DE INSCRIÇÃO

O curso é ministrado em ambiente digital, pelo que os interessados devem ter em consideração os recursos informáticos necessários que permitam a frequência da ação de formação. Os/as interessados/as deverão proceder, conforme procedimentos internos instituídos através do Despacho n.º 389/2024 de 6 de maio, com o preenchimento e envio da [ficha de inscrição de formação interna](#), devidamente autorizada pelo seu respetivo superior hierárquico, via webdoc, para DVP/Secretariado. Em simultâneo, e com vista a garantir vaga junto da entidade formadora, devem proceder à respetiva inscrição online em <https://www.nau.edu.pt/pt/curso/comunicar-com-clareza/>



MODALIDADE/LOCAL: Online



FORMADOR/A: Externo/a - NAU em parceria com CENJOR

