

## COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL

7 horas | presencial | 20 vagas (mínimo de 10 participantes)

6 e 8 de maio | 9h00 – 13h00

Campus de Gualtar, sala a indicar

### Enquadramento

A interação com outras pessoas é incontornável na nossa vida. Mesmo quando, profissionalmente, exercemos atividades muito técnicas, tende a haver sempre interação com outras pessoas. Assim, a qualidade do nosso trabalho decorre da qualidade da relação e da interação que estabelecemos com os outros.

A comunicação é o mecanismo que os seres humanos usam para se compreenderem ou, como sugere a etimologia da palavra, para por em comum (comunicação). Significa, deste modo que aquilo que alguém quer transmitir seja compreendido exatamente da mesma forma por quem recebe. Ora, é sabido que tal nem sempre acontece e, por isso, existem conflitos e outros resultados menos positivos decorrentes do processo de comunicação.

Neste curso serão abordadas técnicas e ferramentas para melhorar a comunicação interpessoal, integrando componentes de autoconhecimento e de consciência social para estabelecer relações humanas mais construtivas.

### Objetivos

No final do curso os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar os pressupostos associados ao comportamento humano relacionados com a comunicação;
- Identificar a influência da comunicação intrapessoal na comunicação interpessoal
- Descrever estratégias de comunicação em função de diferentes perfis comportamentais

### Conteúdo Programático

#### **1. Enquadramento da comunicação interpessoal**

- a) Pressupostos associados ao comportamento humano com relevo para a comunicação interpessoal
- b) Os 3 níveis da interação humana

#### **2. A comunicação intrapessoal e a sua influência na comunicação interpessoal**

- a) O modelo de comunicação da PNL
- b) O modelo PEFA e a comunicação intrapessoal
- c) Os filtros mentais na formulação de significado
- d) Como alterar estados emocionais e melhorar a comunicação

#### **3. A comunicação com diferentes estilos comportamentais**

- a) Preferências comunicacionais pessoais
- b) Os 4 estilos comportamentais DISC

c) Estratégias para comunicar com diferentes estilos comportamentais

**Formador: Paulo Silva**

Mais de 25 anos de experiência profissional enquanto consultor de empresas e de outras organizações na área do desenvolvimento humano e organizacional. Foi docente no ensino superior (Universidade do Minho) nas áreas de Recursos Humanos, Gestão da Formação e Pedagogia. Coordenou e interveio enquanto investigador em projetos (nacionais e internacionais) de investigação sobre competências, perfis profissionais e formação. É autor e coautor de publicações nas áreas das competências, das políticas e práticas de formação e perfis profissionais. Ao longo da sua carreira implementou, enquanto docente e formador, milhares de horas de formação, para milhares de pessoas com diferentes perfis (dirigentes, líderes de equipas, gestores de projeto, técnicos especializados, ...) nas áreas da Gestão de Recursos Humanos e de Desenvolvimento Humano. É coordenador da B-Side – Academia de Soft Skills, uma academia que tem como finalidade desenvolver competências transversais nos estudantes e recém-diplomados do ensino superior. Tem um mestrado em Gestão de Recursos Humanos e uma Licenciatura em Educação pela Universidade do Minho. Tem uma Certificação Internacional em Coaching pela International Coaching Community (ICC) e Certificação Internacional em PNL (Programação Neuro Linguística) pelo Instituto Holandês de PNL (NTI-NLP). É certificado internacionalmente como Analista de Perfil Comportamental DISC pelo InterDisc International.