

## HÁBITOS QUE POTENCIAM O SUCESSO

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

4, 6 e 11 de fevereiro | 9h00 – 13h00

Campus de Gualtar, sala a indicar

### Enquadramento

A literatura e a prática parecem evidenciar que as pessoas de sucesso tendem a adotar um conjunto de práticas ou comportamentos, de forma recorrente e consistente (hábitos), nas diferentes áreas da sua vida. Numa abordagem “*insideout*” e tendo como referência a obra de Stephen Covey, bem como estratégias associadas ao Coaching, à Programação Neurolinguística (PNL) e à inteligência emocional (IE), neste workshop serão abordados os hábitos que conduzem à eficácia pessoal e, também, os que contribuem significativamente para a eficácia na relação com os outros, os dois pilares estratégicos do sucesso.

### Objetivos

No final do curso os participantes deverão ser capazes de:

- Alargar a sua área de influência para assumirem o controlo pelos seus resultados;
- Definir objetivos para a sua vida, tendo como referência os seus valores e propósito, adotando planos para os alcançar;
- Estabelecer prioridades e gerir o tempo de forma equilibrada entre o que é importante e urgente, integrando todas as componentes da sua vida;
- Colaborar de forma eficaz, construindo relacionamentos de confiança numa lógica ganha-ganha;
- Comunicar com base numa compreensão profunda das necessidades, perspetivas e sentimentos das outras pessoas;
- Desenvolver perspetivas inovadoras, trabalhando em equipa e valorizando as diferenças;
- Desenvolver ações que contribuam para um estado de permanente equilíbrio, conciliando a componente física, mental, emocional e espiritual.

### Conteúdo Programático

#### **1. Assumir o controlo / proatividade**

- a) Agir versus reagir
- b) Causa e efeito
- c) Modelo da linha (vilão, vítima e herói)
- d) A linguagem (verbal e não verbal) como mecanismo potenciador de recursos pessoais internos
- e) Círculo de controlo, influência e preocupação - como influenciar os processos que conduzem aos resultados pretendidos

## **2. Projetar antes de agir: as coisas acontecem duas vezes**

- a) Alinhamento consistente e consciente - Missão, valores e objetivos
- b) Níveis neurológicos e processos de mudança
- c) Ecologia - a procura de resultados equilibrados
- d) Estratégias para potenciar o alcance de objetivos
- e) Alavancagem pessoal
- f) Plano de ação através da linha do tempo

## **3. Definir o que é importante**

- a) As diferentes gerações de gestão do tempo
- b) Importante versus urgente - a matriz de gestão do tempo
- c) De onde vem o que é importante?
- d) Reduzir desperdiçadores de tempo
- e) Como ser um gestor pessoal do quadrante 2

## **4. Colaborar construtivamente numa lógica de ganha-ganha**

- a) Conta corrente emocional (CCE)
- b) O jogo XY
- c) *Mindset* de abundância versus escassez
- d) Os diferentes paradigmas de interação humana
- e) Coragem e consideração
- f) Desenvolver relações no paradigma ganha-ganha

## **5. Comunicar com um nível profundo de compreensão**

- a) Os diferentes níveis de escuta
- b) Os tipos de ouvintes pobres
- c) Estratégias para uma escuta empática
- d) Observação versus julgamento
- e) As necessidades humanas

## **6. Construir sinergia: o todo é mais do que a soma das partes**

- a) A diferença como potenciadora da criatividade e da inovação - Valorizar em vez de apenas aceitar as diferenças
- b) Princípios do trabalho em equipa
- c) A confiança como base para potenciar a interação
- d) Da comunicação defensiva à comunicação sinérgica - a 3ª alternativa
- e) Como resolver criativamente problemas

## **7. Autorrenovação e autocuidado**

- a) A renovação contínua
- b) As 4 componentes do equilíbrio individual: física, mental, emocional, espiritual
- c) Como potenciar os hábitos para o sucesso

**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.