

WORKSHOP

Soft skills

23 maio 2024
Hotel Real Palácio
Lisboa



Anabela Chastre
Formadora, consultora e *coach*

WORKSHOP

Soft skills

23 maio 2024
Hotel Real Palácio
Lisboa

No mundo contemporâneo, o sucesso profissional vai muito além do conhecimento técnico ou das habilidades específicas relacionadas com uma área de atuação. Cada vez mais, empregadores e líderes reconhecem a importância das chamadas *soft skills* ou habilidades interpessoais e comportamentais, que são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional dos indivíduos. Essas habilidades transcendem fronteiras e são essenciais em diversas áreas, desde a comunicação eficaz até o trabalho em equipa, passando pela resolução de conflitos e pela capacidade de gestão das emoções. O curso de *Soft Skills* propõe-se fornecer uma compreensão abrangente e prática das habilidades interpessoais e comportamentais que são cruciais para o sucesso em qualquer ambiente profissional. Ao longo deste curso, os participantes vão explorar diferentes aspetos das *soft skills* e aprender como aplicá-las de forma eficaz na sua vida e profissional.

Anabela Chastre

Formadora, consultora e coach

Anabela Chastre é mestre em políticas de desenvolvimento de recursos humanos pelo ISCSP. Tem cerca de 16 anos de experiência na área da formação e coaching, com projetos desenvolvidos entre Portugal e África. É coach profissional certificada e desenvolve há vários anos programas de *mentoring* e *executive coaching* com executivos de empresas nacionais e internacionais. É docente universitária desde 2010 e oradora em eventos de RH a nível internacional. É autora do livro *Atitude Certa*, que lançou em setembro de 2015, sobre as temáticas do desenvolvimento pessoal e *coaching*, e coautora com Pedro Ramos do livro *LIDERANÇA - Para Onde Vamos a Partir Daqui?*, publicado em 2017. Mais informação em www.anabelachastre.pt.



Objetivos

- Desenvolver a comunicação eficaz: capacitar os participantes a expressarem as suas ideias de forma clara, assertiva e empática, adaptando a sua comunicação conforme o contexto e o interlocutor.
- Consolidar o trabalho de equipa: promover a colaboração e a cooperação entre os participantes, desenvolvendo habilidades de escuta ativa, empatia e respeito pela diversidade de opiniões e *backgrounds*.
- Gestão de conflitos e resolução de problemas: capacitar os participantes a lidarem construtivamente com conflitos e desafios, utilizando técnicas de negociação, mediação e resolução colaborativa de problemas.
- Desenvolver a gestão das emoções: fornecer ferramentas e estratégias para o autoconhecimento e a gestão das emoções, promovendo o autocontrolo, a empatia e o relacionamento interpessoal saudável.
- No final deste curso, os participantes estarão mais bem preparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho atual, destacando-se pelo conhecimento técnico, mas também pelas *soft skills* que são essenciais para o sucesso profissional e pessoal.

Destinatários

Público em geral.

Horário

9h30 às 18h00

Preço

345€ + IVA

Oferta

Atitude Certa!

Autora: Anabela Chastre
Chiado Editora



Programa

A importância das *soft skills*

Os perfis comunicacionais DISC

A empatia

A escuta ativa

A assertividade

Os conflitos e as causas

O relacionamento interpessoal

A gestão das emoções