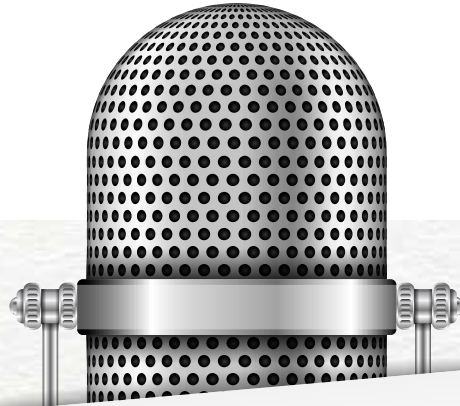


# CARLA ROCHA COMUNICAÇÃO

PROGRAMAS DE FORMAÇÃO . WORKSHOPS . PALESTRAS . SESSÕES DE TREINO INDIVIDUAL



ON AIR



PROGRAMAS DE FORMAÇÃO . WORKSHOPS . PALESTRAS  
SESSÕES DE TREINO INDIVIDUAL

A FORMA COMO COMUNICAMOS  
DEVE SER REVELADORA DO  
NOSSO POTENCIAL.  
DEVE TRANSMITIR AO MUNDO  
AS IDEIAS QUE DEFENDEMOS E  
OS PROJETOS EM QUE  
ACREDITAMOS.  
DEVE MOSTRAR CLARAMENTE O  
QUE NOS TORNA ÚNICOS.



COMUNIQUE . INSPIRE . LIDERE

## UM GRANDE COMUNICADOR CONSTRÓI-SE

Lembro-me da primeira vez que abri o microfone para falar numa rádio local, em Albufeira. Era a minha estreia enquanto locutora e andava a preparar-me para aquele momento há tanto tempo que sabia de cor o que ia dizer. Tinha um texto decorado, palavra a palavra. Sabia como tinha de colocar a voz, as pausas que tinha de fazer, até sabia de cor onde devia sorrir. Tinha tudo para correr bem. Achava eu.

A verdade é que foi um desastre.

Petrifiquei quando abri o microfone. Queria falar e a língua enrolava-se, tentava organizar uma frase na cabeça, lembrar-me do que tinha decorado, mas tudo se esfumava do cérebro.

Sim, foi um desastre que condicionou toda a carreira que vim a ter. Um desastre que permitiu que crescesse como comunicadora porque me fez perceber que não era assim tão fácil e me fez trabalhar até chegar a um ponto em que comecei a sentir que estava a fazer melhor.

Acredito que um bom comunicador se constrói, com empenho, dedicação e formação. E é isso que temos para lhe oferecer: programas de formação na área da comunicação feitos à medida das suas necessidades. Em grupo, com as suas equipas, ou em sessões individuais, com um acompanhamento permanente.

Acredito que a comunicação nos aproxima dos outros, melhora as nossas relações

pessoais e profissionais e fomenta oportunidades que dificilmente teríamos se não nos conseguíssemos expressar convenientemente.

O nosso propósito é ajudá-lo a tornar-se um grande comunicador, capaz de criar ligações fortes e de influenciar positivamente as suas equipas, parceiros e clientes.

Participe com as suas equipas nos programas que desenvolvemos e será surpreendido pelos resultados.

Carla Rocha

## PORQUE RAZÃO EXISTIMOS?

### POR QUE SAÍMOS DA CAMA TODAS AS MANHÃS?

Queremos melhorar a capacidade de comunicação de pessoas e de organizações através de metodologias dinâmicas e inovadoras e de uma equipa criativa e feliz.

Organizamos cursos de formação, workshops e palestras para ajudar a estruturar mensagens mais eficazes e transparentes, capazes de reduzir o conflito, de potenciar relações de confiança e de alcançar melhores resultados.



Melhore as suas competências de comunicação através de um plano de treino personalizado, feito à medida dos seus objetivos. Sessões de treino individual com acompanhamento constante. Não o largamos até conseguir grandes resultados.

### QUE DIFERENÇA QUEREMOS FAZER NO MUNDO?

Queremos transformar cada ser humano num comunicador de excelência, capaz de revelar todo o seu brilhantismo de uma forma excecional e autêntica.

# PROGRAMAS DE FORMAÇÃO

Os conteúdos de cada formação são preparados e adaptados de acordo com as necessidades de cada equipa e dos objetivos a alcançar. Estes são alguns dos caminhos que podemos seguir:

## – Técnicas de Comunicação

Comunicar eficazmente facilita qualquer interação e torna as relações pessoais e profissionais mais produtivas e gratificantes.

Nesta formação, assente em 10 pilares chave, tem acesso a um conjunto de estratégias que vão fazer de si um grande comunicador, em qualquer contexto.

**Target: Segmentos de alta-direção, gabinetes de comunicação e marketing**

## – Técnicas de Apresentação

Já passou pela situação de estar a falar e sentir que quem o ouve não percebeu exatamente o que quis dizer? Comunicar eficazmente facilita qualquer interação e torna as relações pessoais e profissionais mais produtivas e gratificantes.

Nesta formação, assente em 10 pilares chave, tem acesso a um conjunto de estratégias que vão fazer de si um grande comunicador, em qualquer contexto.

**Target: Segmentos de alta-direção, gabinetes de comunicação e marketing**

## – Falar em Público

Estar em cima de um palco, a falar para uma audiência, não tem de ser um momento de ansiedade e de desconforto. Perceba o privilégio que é ter um conjunto de pessoas reunidas, à mesma hora e no mesmo local, só para o ouvir a si. Nesta formação, adquire técnicas para tornar a adrenalina numa aliada e para organizar a sua comunicação de forma a que ninguém, naquela sala, se esqueça da sua intervenção.

**Target: Segmentos de alta-direção, gabinetes de comunicação e marketing**

## – Storytelling

Desde o tempo das cavernas que as histórias são um meio de passagem de valores e de conhecimento. Uma boa história é capaz – no imediato – de captar a atenção e o interesse de uma audiência e é também capaz de mudar comportamentos e atitudes. Aprenda a descobrir, organizar e aperfeiçoar as histórias, que tem para contar, e saiba como incluí-las na sua comunicação da próxima vez que quiser fazer a diferença, numa intervenção.

**Target: Segmentos de alta-direção, gabinetes de comunicação e marketing**

# PROGRAMAS DE FORMAÇÃO (CONT.)

## – Comunicação com Influência

A capacidade de influência tem tanto de científico como de arte. Tem tanto de inato como de aprendido. Quando comunicamos, quando temos uma mensagem para transmitir, queremos levar aquelas pessoas a aceitarem o que temos para dizer e, em muitas situações, a agir num determinado sentido. Como potenciar a comunicação para que a nossas ideias sejam aceites e criem impacto? Nesta formação toma consciência dos princípios da influência e da forma como os pode transportar para as interações profissionais.

**Target: Segmentos de alta-direção, gabinetes de comunicação e marketing**

## – Media training

A preparação e o treino são fundamentais, quando se trata de comunicar nos media. Nesta formação toma consciência dos desafios que uma ida à televisão ou à rádio lhe colocam ou mesmo quando é solicitado para responder a questões por escrito para um jornal ou revista. Perceba as várias fases de preparação e os truques que pode acionar para que o seu desempenho seja credível e confiante.

**Target: Segmentos de alta-direção, gabinetes de comunicação e marketing**

## – Técnicas de argumentação e discurso assertivo

Na comunicação e no convívio com os outros, o ser humano necessita não apenas de receber e passar informação, como também de recorrer a raciocínios e argumentos para convencer. Por isso, a arte de persuadir e a arte de falar exigem o domínio dos princípios da argumentação e da “oratória”. A argumentação assenta no racional e recorre paralelamente a técnicas e “ganchos” emocionais, contidos nas analogias, entre outros recursos.

**Target: Segmentos de alta-direção**

## – Situações difíceis e improviso

A apresentação ou a comunicação estão preparadas e têm tudo para correr bem. Só que podem acontecer imprevistos de ordem técnica ou pessoal que podem colocar em risco o sucesso do momento. É na antecipação e no planeamento que estes riscos se evitam. O estado emocional e o jogo de cintura são decisivos para ultrapassar estas situações. Aprenda a lidar com os imprevistos e adquira técnicas e truques de profissionais da televisão e da rádio que o vão deixar mais confiante e preparado para momentos mais difíceis de gerir.

**Target: Segmentos de alta-direção, gabinetes de comunicação e marketing**

## PROGRAMAS DE FORMAÇÃO (CONT.)

### – **Fluidez do discurso**

Lá diz o ditado que “é a falar que a gente se entende”, só que muitas vezes falamos e falamos e falamos e apenas passamos uma ideia errada e confusa. Ou porque falamos baixo, ou porque parece que as palavras não saem, ou porque teimam em repetir-se ou porque acabamos a fazer estalinhos que se colaram à nossa voz.

Com a formação “fluidez do discurso” isso vai acabar. Vai descobrir a sua verdadeira voz e apaixonar-se por algo que nem sabia que tinha: uma voz maravilhosa!

**Target: Todos os que tenham de fazer apresentações**

### – **Teambuilding: Jogo da Rádio**

#### **Se a sua empresa tivesse uma rádio, como seria?**

Proporcione aos seus colaboradores uma atividade diferente que os alinhe com os objetivos da empresa e com as estratégias definidas.

Neste jogo reforça-se o espírito de equipa e estimula-se a criatividade e a coesão, num ambiente divertido.

Os colaboradores são os produtores, apresentadores e repórteres de uma rádio que é o espelho da cultura da empresa e dos valores que se pretendem reforçar.

**Target: Toda a organização**

Contacte-nos para saber mais.  
[info@carlarocha.pt](mailto:info@carlarocha.pt)

# ACADEMIA FALE MENOS COMUNIQUE MAIS

## Uma academia para todos. Uma pessoa de cada vez.

Porque cada pessoa tem necessidades diferentes, esta academia foi criada para dar resposta a quem procura treino individual de comunicação.

## Em que consiste?

Duas sessões de formação, com todas as pessoas inscritas na academia, e 10 sessões de treino individual, com formadoras especializadas nesta área e que o ajudam a alcançar os seus objetivos.

Esta academia só abre 3 vezes por ano e está pensada para um número restrito de pessoas. Desta forma, temos a certeza de que fazemos um acompanhamento personalizado e de que todos ficam satisfeitos.

Consulte [academiacarlarocha.pt](http://academiacarlarocha.pt) para saber como e quando se inscrever.





# O QUE TEMOS FEITO?



# PROJETOS E CLIENTES QUE FAZEM PARTE DO NOSSO ADN

## Empresa formadora na Universidade **EDP**

Treino de comunicação individual

Curso Public Speaking em 4º lugar no ranking dos cursos EDP com maior grau de satisfação

## Empresa formadora na **Deloitte**

Curso Técnicas de Apresentação com 98% na avaliação geral

## Empresa formadora no **Comité Olímpico de Portugal**

Coordenação do programa Atletas Speakers

Treino de dezenas de atletas para se tornarem oradores em escolas, universidades e empresas

## Empresa formadora no **Banco Santander Totta**

Treino de equipas

Técnicas de Apresentação e Public Speaking

## Academia Fale Menos Comunique Mais

Fundada por **Carla Rocha Comunicação**

Programa de treino de comunicação individual ao longo de 90 dias



**ON AIR**

## ALGUNS DOS NOSSOS CLIENTES



GRUPO SALVADOR CAETANO  
SEMPRE CONSIGO



FARFETCH





## SOBRE A CARLA ROCHA

É apresentadora da Manhã da Renascença. Já esteve à frente de programas líderes de audiência em Portugal, como o “Café da Manhã”, com José Coimbra, ou o “Rocha no Ar”, na RFM.

Ao longo da sua carreira, entrevistou centenas de pessoas das mais variadas áreas e é conhecida por conseguir falar de qualquer tema de uma forma descomplicada e descontraída. Defende que não há assuntos chatos, tudo depende do ângulo que se escolhe e da forma como se comunica.

É docente na licenciatura de Ciências da Comunicação, da Universidade Europeia, e formadora na área da comunicação, em várias empresas portuguesas.

Fundou a sua própria empresa (Carla Rocha Comunicação) com o objetivo de desenvolver esta competência em empresários, quadros diretivos e

executivos de empresas, ajudando-os a melhorar a forma como comunicam com as suas equipas, parceiros e clientes.

É coordenadora do programa “Atletas Speakers”, desenvolvido pelo Comité Olímpico de Portugal, onde treina e orienta atletas olímpicos como Telma Monteiro, Jessica Augusto ou Naide Gomes, ajudando-os a cativar audiências com as suas apresentações em público, em escolas e empresas.

É licenciada em Ciências da Comunicação e pós-graduada em Gestão de Marketing, Comunicação e Multimédia pelo Instituto Superior de Economia e Gestão e tem participado em diversas convenções e formações de comunicação na National Speakers Association, nos Estados Unidos (Filadélfia 2013, San Diego 2014, Washington 2015, Phoenix 2016 e Orlando 2017).

É autora do livro “Fale menos, comunique mais – 10 estratégias para se tornar um grande comunicador” (Manuscrito 2016).

Escreveu vários artigos sobre comunicação que foram publicados em livros e em revistas das mais variadas áreas temáticas.



Dez estratégias, exercícios para praticar, conselhos para fazer apresentações inspiradoras e dicas para uma comunicação eficaz, este manual é essencial para se tornar um grande comunicador.

## SOBRE A EQUIPA

### **Ana Colaço**

Sabe aquelas bengalas a que recorre frequentemente enquanto fala? Os “pois” e os “ahhhhh” são para tirar com o apoio da Ana, claro, que o põe a ouvir-se, a si próprio, com o objetivo de ajudá-lo a ter um discurso mais fluido.

### **Ana Margarida Oliveira**

Mostra-lhe nas suas formações, como o bom uso da língua portuguesa facilita a comunicação. A Ana Margarida ajuda-o a escolher as melhores palavras e a desenvolver a sua capacidade de argumentação. Tudo para que a sua apresentação tenha mais impacto.

### **Carla Cristina Rocha**

Se pretende que o seu discurso se torne mais visual, conte uma história. Com a homónima de Carla Rocha, vai poder encontrar a história que melhor se adequa ao seu propósito. Ela vai certificar-se que não lhe faltam histórias para contar na sua próxima apresentação.

### **Carla Jorge de Carvalho e Marta Atalaya**

Quando vê uma câmara ou um microfone tem vontade de fugir? Nada tema porque a Carla e a Marta dão-lhe algumas dicas para saber como falar para os meios de comunicação e enfrentar uma entrevista com descontração.

### **Marta Moncacha**

A sua expressão e os seus gestos condizem com aquilo que está a dizer? Lembre-se que não comunicamos apenas com palavras. Por isso mesmo, a Marta ajuda-o a adotar a melhor postura corporal.

## SOBRE A EQUIPA (CONT.)

### **Teresa Martins**

Se quer passar 10 mensagens-chave, acredite que ninguém vai reter nem metade dessa informação. Com a Teresa, vai poder arrumar e organizar o seu discurso, separando o essencial do acessório.

### **Sofia Almeida Bernardo**

Já terminou apresentações comerciais sem saber se o resultado foi um momento mágico ou trágico? Com a Sofia, constrói uma comunicação positiva para destacar benefícios, vencer objeções, saber fazer as perguntas certas e espalhar a sua magia.

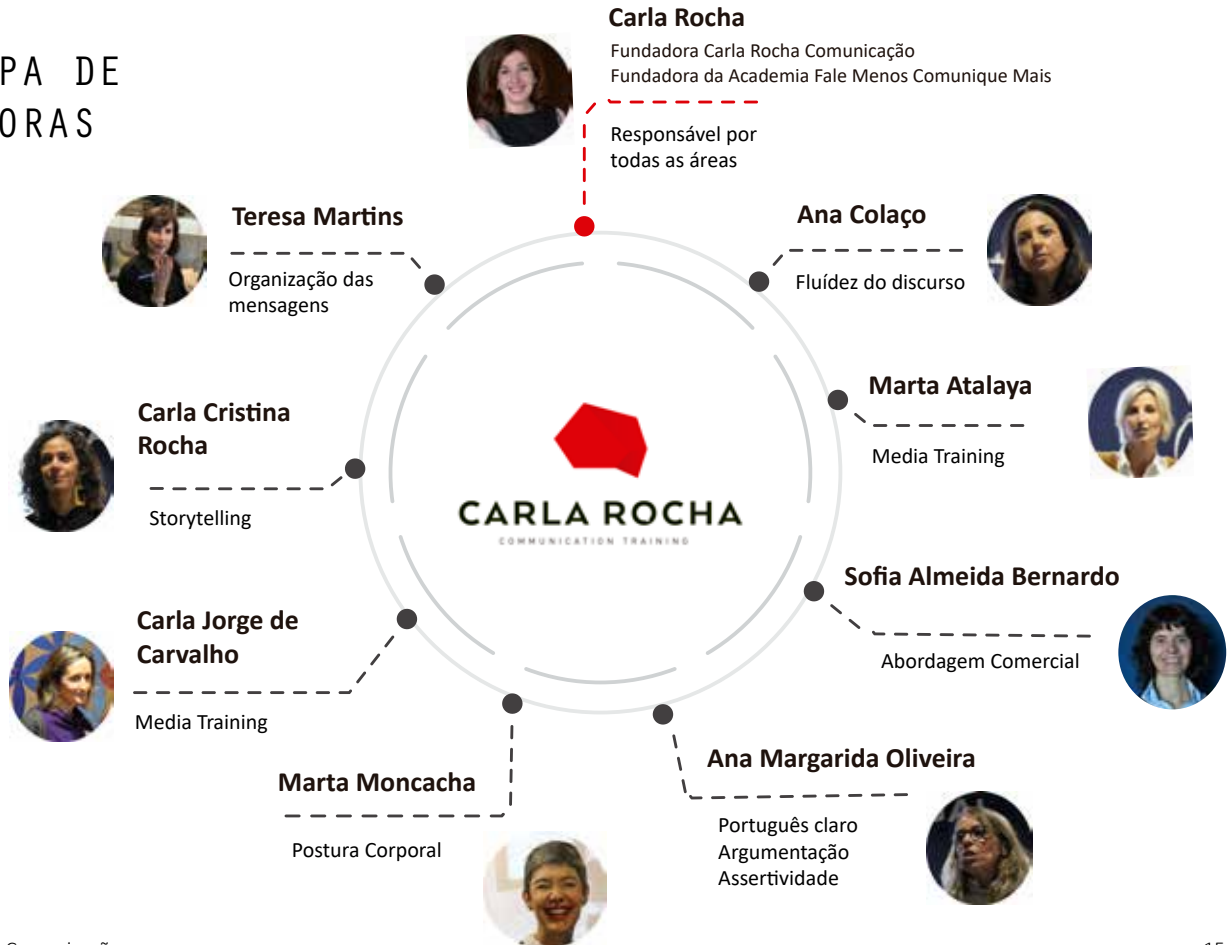
### **Maria João Pote**

Designer. Dá vida e cor a qualquer apresentação. Torna a comunicação mais “visual”. Ajuda a mostrar o que queremos comunicar de forma única e à medida das necessidades de cada cliente.

### **Marta Malheiro**

Sempre a par das tendências do mercado, a Marta é responsável pela gestão de carteira de clientes. Muito organizada, não deixa nenhuma solicitação pendente.

# A EQUIPA DE FORMADORAS



# COMUNIQUE . INSPIRE . LIDERE

## TESTEMUNHOS



A formação em novas técnicas de comunicação é fundamental para se melhorar e aperfeiçoar o «passar da mensagem» de forma clara e inequívoca. Parar para pensar, estruturar, definir o foco da comunicação, planejar, preparar bem as intervenções... faz toda a diferença no sucesso e na eficácia da comunicação com as equipas. Cativar e envolver as equipas é essencial para elevar os níveis de motivação e de espírito vencedor, sempre em prol do sucesso da organização.

Na formação com a Carla Rocha, em ambiente tranquilo e de uma forma subtil e perspicaz, somos levados a refletir sobre como somos, como procedemos, como comunicamos, identificando de imediato algumas skills pessoais a melhorar. O know-how no tema «comunicação» e a naturalidade da Carla, na sua abordagem, contando uma «estória» com uma analogia adequada ao tema, tudo isto leva a que as horas investidas na formação valham muito a pena.

Obrigado, Carla!

**Nuno Marques Neves**  
(CTT)



COMUNIQUE . INSPIRE . LIDERE

TESTEMUNHOS



O equilíbrio entre os conceitos e a realidade prática das empresas, com os múltiplos desafios, que se colocam a quem expõe uma ideia, um propósito, um plano, é de tal ordem abrangente, em qualquer apresentação, que uma visão profissional e comprometida é da maior utilidade.

Com o mesmo entusiasmo e a mesma paixão que todos devemos ter numa apresentação, a Carla Rocha, ao longo de um dia, foi proficiente e muito objetiva a desenvolver as técnicas (e os porquês) para uma apresentação eficaz e eficiente. Um dia de cada vez, mas este fica na memória!

**Joaquim Filipe**

(Área de Inteligência Comercial do Santander Totta)

# COMUNIQUE . INSPIRE . LIDERE

## TESTEMUNHOS



Conheci a Carla na formação Atletas Speakers, promovida pelo Comité Olímpico de Portugal. Sempre achei que falar em público era fácil para mim e que transmitia a minha mensagem da forma que desejava. No entanto, trabalhar com a Carla fez-me perceber que, muitas vezes, a nossa postura, o nosso tom de voz, os nossos gestos ou até mesmo o nosso olhar transmitem uma ideia diferente daquela que queremos passar quando comunicamos e era isso que me estava a acontecer.

Fazer parte dessa formação permitiu-me obter as ferramentas e a confiança necessárias para comunicar melhor. Apercebi-me de que não importa quanto somos bons no que fazemos, pois se não soubermos comunicar de forma clara e eficaz não conseguiremos convencer ninguém.

**Telma Monteiro**

(Judoca)

# COMUNIQUE . INSPIRE . LIDERE

## TESTEMUNHOS



Os atletas e as suas histórias são exemplos de superação e incorporam valores na busca da excelência que constituem verdadeiras mensagens de vida.

Ajudar os atletas a comunicar essas experiências, valorizando os seus percursos de vida e abrindo as suas carreiras desportivas à sociedade, tem sido um trabalho de inegável sucesso da Carla Rocha.

**José Manuel Constantino**

(Presidente do Comité Olímpico de Portugal)

COMUNIQUE . INSPIRE . LIDERE

TESTEMUNHOS



Há anos que ouvia a voz da Carla Rocha na Rádio e era (sou) uma fã. Nunca pensei que, um dia, fosse ter o prazer de a conhecer pessoalmente e muito menos ter o prazer de receber os seus preciosos ensinamentos, na área da comunicação.

Qualquer que seja a nossa profissão, e mesmo nas nossas relações pessoais, conseguir fazer passar a nossa mensagem de uma forma simples e clara é uma arte. Arte essa não só dominada pela Carla, mas agora acessível através deste livro, com todas as suas «dicas» práticas e que é um precioso instrumento de melhoria pessoal e profissional.

**Paula Carneiro**

(Diretora de Recursos Humanos Corporativos Grupo EDP)

# COMUNIQUE . INSPIRE . LIDERE

## TESTEMUNHOS



Foram horas enriquecedoras. Aprendi que a vida é um livro de histórias, que devemos recordar para contar. Aprendi técnicas de apresentação às quais vou sempre dar utilidade e aprendi com as partilhas e experiências de todas as pessoas presentes naquela sala.

### **Catarina Figueiredo**

(Estudante de comunicação)

Mudei em 300% a minha forma de estar. Estou muito mais confiante e consigo que as pessoas tenham uma experiência muito mais positiva durante as minhas reuniões de trabalho.

### **Orlando Cordeiro**

(Empresário)

# CARLA ROCHA COMUNICAÇÃO

PROGRAMAS DE FORMAÇÃO . WORKSHOPS . PALESTRAS . SESSÕES DE TREINO INDIVIDUAL

Se tem dúvidas, entre em contacto connosco.  
Estamos à sua espera.

Envie um email para [info@carlarocha.pt](mailto:info@carlarocha.pt) ou ligue +351 93 8606155.

Centro de escritórios das Laranjeiras  
Praça Nuno Rodrigues dos Santos, 7- 1600 171 Lisboa



[www.carlarocha.pt](http://www.carlarocha.pt)



[www.facebook.com/CarlaRochaRFM](https://www.facebook.com/CarlaRochaRFM)



<https://carlarocha.pt/youtube>



**CARLA ROCHA**

COMMUNICATION TRAINING