

Exclusivamente online

TREINO INDIVIDUAL DE COMUNICAÇÃO E LIDERANÇA



ACADEMIA

Fale Menos
Influencie
Mais .

by Carla Rocha Comunicação

Por que criámos esta academia?

A forma como um **líder** influencia as suas equipas tem vindo a mudar ao longo dos tempos. A liderança já não assenta apenas no poder formal, mas deve ter em conta as relações com os membros da organização e fomentar a identificação por parte de quem é liderado. Hoje precisamos de uma liderança mais humanista, capaz de alinhar as equipas com os objetivos e o propósito da organização.

Nestes tempos de mudança constante, em que é exigido que as empresas se adaptem rapidamente, ter uma equipa alinhada e motivada pode fazer a diferença entre o sucesso e o insucesso de uma organização.



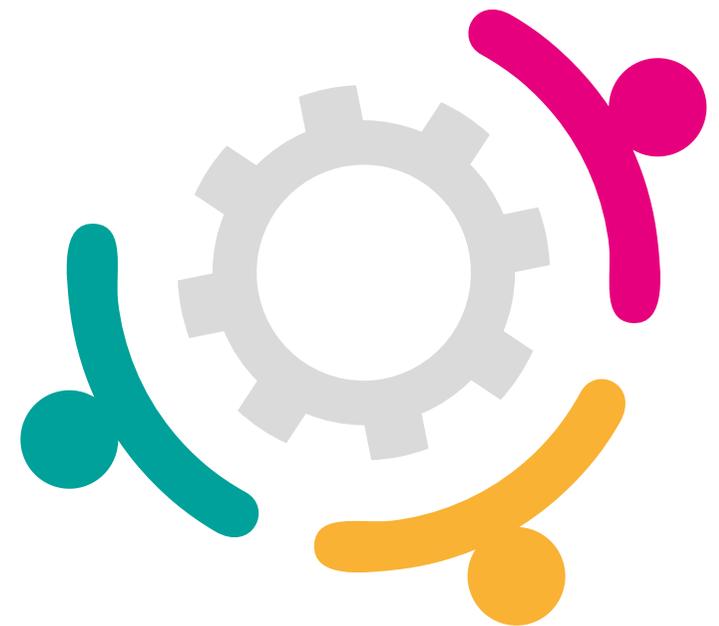
Comunicar para motivar, envolver e desenvolver as pessoas.

Fundadora e Diretora Geral, Carla Rocha Comunicação

Todas as ferramentas tecnológicas de que dispomos para comunicar, aliadas ao contexto de trabalho remoto ou híbrido, vieram trazer novos desafios aos líderes que precisam de estar preparados para uma nova fase. Agora é preciso **sensibilizar para as prioridades, motivar à ação e gerar compromisso**, muitas vezes à distância. As equipas precisam perceber claramente o que está em causa e que emoções está o líder a transmitir.

Para além de todas as competências técnicas exigidas, a capacidade de comunicar e de se relacionar com os seus colaboradores, motivando-os e conseguindo transmitir-lhes um propósito, é cada vez mais importante. Ao criar ligação, o líder está a contribuir para **reduzir o conflito, aumentar a retenção dos colaboradores e potenciar a produtividade**.

Torna-se importante desenvolver em cada dirigente um novo comunicador, muito mais autêntico, capaz de criar narrativas pessoais ou organizacionais mais emotivas, através das quais transmite as suas mensagens, ao mesmo tempo que **envolve, inspira e motiva**.



Exclusivamente online

TREINO INDIVIDUAL DE COMUNICAÇÃO E LIDERANÇA

Porquê frequentar esta formação?

É preciso estar dotado de novas competências para, em contextos de incerteza, garantir produtividade, alinhamento e inspiração.

Nesta formação, **vai desenvolver uma comunicação mais influente, envolvente e inspiradora**, capaz de mobilizar as equipas para a ação, mantê-las alinhadas e motivadas para os resultados.

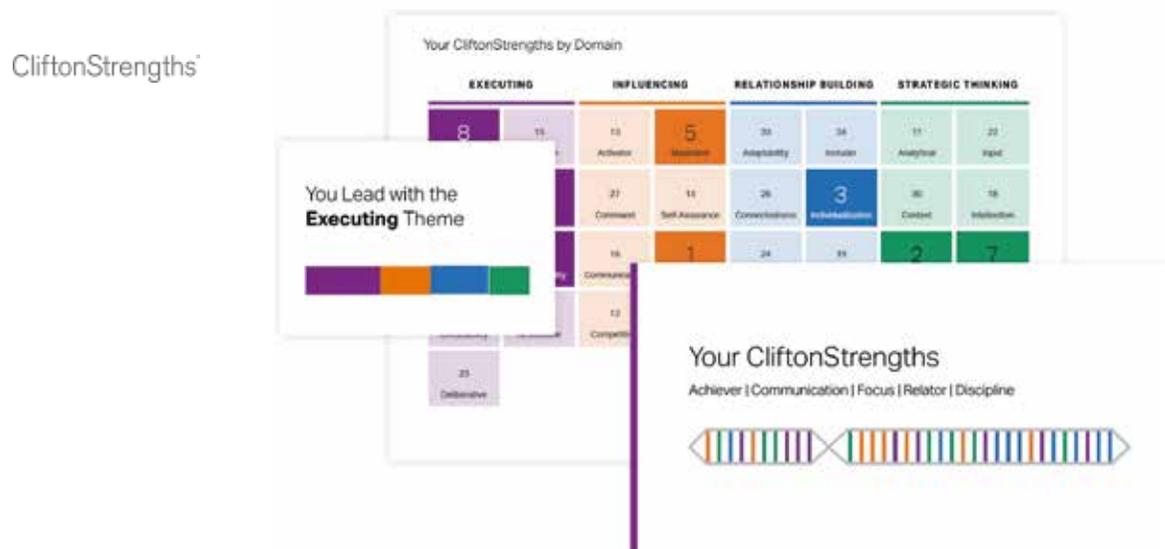
Para isso, é importante primeiro olhar para dentro e perceber qual é a sua forma mais natural de pensar, sentir e de se comportar.

Este é, por isso, um momento crucial no percurso formativo: o diagnóstico CliftonStrengths.



Avaliação CliftonStrengths®

A avaliação CliftonStrengths® é uma ferramenta da GALLUP que ajuda as pessoas a descobrirem os seus talentos naturais, medindo a presença de talento em 34 temas, agrupados em 4 domínios.



Como resultado, dá a cada pessoa o ADN dos seus talentos, mostrando-lhe qual é a sua maneira mais natural de pensar, sentir e agir.

Não há nada de errado em estarmos conscientes das nossas fraquezas e em geri-las, mas **a maior oportunidade de sucesso reside em construir sobre os nossos talentos naturais, transformando-os em pontos fortes.**

Conhecer os nossos pontos fortes será um fator crucial para a construção da estratégia de futuro e do plano de ação que será trabalhado na sessão individual com Fernanda Barata de Carvalho.



Fernanda Barata de Carvalho

Licenciada em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Clássica de Lisboa, concluiu a sua formação em gestão e liderança em universidades e escolas de negócios locais e internacionais. Tem uma sólida e vasta experiência nas áreas de Recursos Humanos, nomeadamente como Diretora de RH da Accenture Portugal.

Enquanto Gallup-Certified Strengths Coach e ACSTH – Coach, certificada pelo ICF, uma das suas principais missões é ajudar as pessoas a crescer e alcançar o seu pleno potencial para atingir os seus objetivos pessoais e profissionais.

Colabora com a liderança de RH e gestão de topo das empresas, desenvolvendo princípios e práticas de I&E&D, a fim de aumentar o compromisso da liderança com as metas de diversidade, que se alinhem com a estratégia de pessoas e os objetivos de negócio. Faz consultoria de RH apoiando empresas a aumentar sua produtividade, com foco no capital humano.

É professora convidada em mestrados e pós-graduações, em diferentes instituições académicas. É uma voluntária apaixonada por temas de inclusão social.

Metodologia

Para reajustar o seu estilo de liderança, alinhar as equipas e aumentar a sua influência desenvolvemos uma metodologia que assenta em três pilares.



ALINHAR **Autoconhecimento**

o líder e as suas mais-valias; como gerir emoções



INSPIRAR **Foco nas relações humanas e no outro**

comunicação autêntica e humana com as equipas



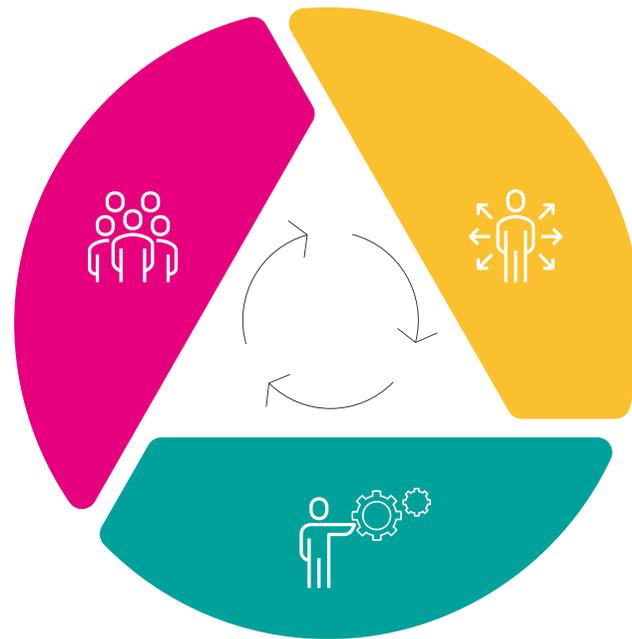
PRODUZIR **Resultados e sucesso**

alcançar mais e melhor, potenciar a produtividade

Áreas de formação

ALINHAR

- Autoliderança
- Inteligência emocional
- Imagem e atitude



INSPIRAR

- *Storytelling* pessoal e corporativo
- Comunicação com equipas e *engagement*
- Liderar com paradoxos
- **Masterclass:** Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho

PRODUZIR

- Produtividade e colaboração
- Poder da voz e dos gestos
- **Masterclass:** PNL para negociação

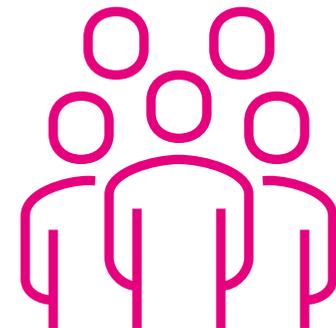
ALINHAR

Autoliderança - Patrícia Figueira

- Autoliderança – Fator crítico de sucesso dos líderes atuais
- Ser Líder ou Ser Gestor – Impacto na produtividade
- Líder Coach – O seu poder Transformacional
- Hábitos que nos impedem de ter uma comunicação inspiradora e eficaz

Inteligência emocional - Clara Fernandes

- A Inteligência Emocional é um aliado da Liderança Humanista
- Desenvolver a “literacia emocional” é a chave do sucesso em Liderança
- O Poder da Inteligência Emocional: autoconhecimento e autogestão para lidar e regular as emoções, vencendo bloqueios e crenças na conquista dos objetivos
- Fortalecer competências interpessoais para criar relações mais saudáveis, construtivas e positivas
- Hábitos, Atitudes, Dinâmicas do Líder emocionalmente inteligente na capacidade de influenciar e na tomada de decisão

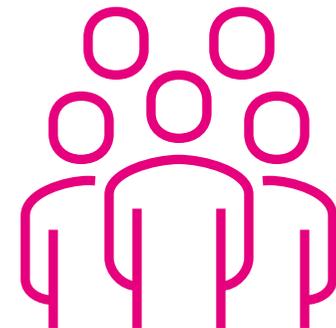


Áreas de Formação

ALINHAR

Imagem e atitude - Ana Borges

- A construção consciente da imagem individual:
 - poder e impacto da nossa imagem
 - a minha imagem é uma mensagem
- Somos o que queremos!
 - confronto com o verdadeiro EU, mergulho na história e percurso individual, seguido de plano de ação com toda essa bagagem emocional
 - nós determinamos a marca/emoção que criamos no interlocutor
 - o que precisamos realmente de fazer para sermos quem queremos



Áreas de Formação

INSPIRAR

Storytelling pessoal e corporativo - Tomás Varela Pinto

- **Método ROCHA:** um processo simples para construir e usar as suas histórias
 - Recolher** — procurar o material que vai resultar em histórias
 - Organizar** — análise dos eventos segundo 3 tipos de histórias mais frequentes: de alinhamento, de produto ou pessoais
 - Construir** — transformar eventos em histórias; sequência da história; elementos e guião da história
 - Humanizar** — tornar a história universal; elaboração do catálogo de histórias
 - Aplicar** — definição de momentos (interações, reuniões, apresentações...) onde as histórias trabalhadas podem ser usadas

Comunicação com equipas e *engagement* - Elsa Jorge

- Como se constrói e se comunica a cultura organizacional desejada na organização.
- Principais chaves para aumentar o *engagement* da sua equipa e na sua organização – escuta ativa e feedback
- Estructure o seu discurso e organize uma mensagem assertiva com criatividade, apelo e emoção.



Áreas de Formação

INSPIRAR

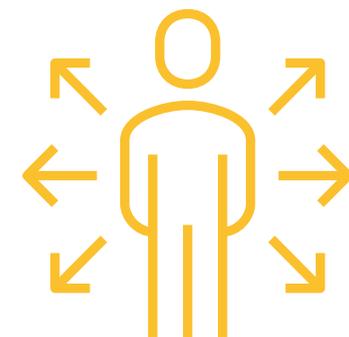
Liderar com paradoxos - Inês Raposo

- **Coerência Pessoal: Alinhar quem somos com a forma como lideramos**
 - Como alinhar papéis pessoais e profissionais sem perder coerência
- **O Conflito como Fonte de Evolução: Da tensão ao diálogo autêntico**
 - Como escutar melhor a nós próprios e aos outros
 - Como lidar com o conflito sem o evitar — nem o escalar

MASTERCLASS

Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho - Ausenda Oliveira e Sofia Almeida Bernardo

- **Nem todos ouvem a mesma música:** como identificar e ajustar a comunicação ao "ritmo" de cada perfil na equipa.
- **"Tradutor de linguagens humanas":** exercícios para falar a língua do outro.
- **Do desconforto à empatia:** como motivar, corrigir e criar ligações com pessoas diferentes.
- **Norma Portuguesa (NP) 4590:2023 Sistema de Gestão do Bem-estar e Felicidade Organizacional:** o que é, e para que serve
- **Riscos e oportunidades para o bem-estar e felicidade organizacional**
- **Comunicação positiva facilitadora de relações interpessoais:** o superpoder do líder



Áreas de Formação

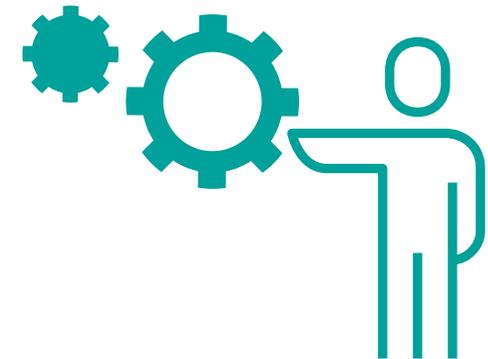
PRODUZIR

Produtividade e colaboração - Susana Felício Serrano

- Tempo | Produtividade: Prioridades na organização do dia e na preparação de reuniões
- Colaboração | *Reporting*: O bom uso da tecnologia para potenciar a articulação e comunicação entre pares, em contexto remoto ou presencial
- Delegar | Empoderar: A importância de capacitar equipas, apostar em *mentoring* e dedicar tempo para reconhecer os resultados e as equipas

Poder da voz e dos gestos - Sónia Silva

- Qual é a minha assinatura vocal e o que posso otimizar
- Que recursos vocais devo usar para manter a atenção da minha audiência
- Como reduzir interferências na voz, torná-la mais cativante e ser ouvido/a
- O que espelha a minha linguagem não verbal
- Como gesticular de forma eficaz
- Congruência entre mensagem, voz e linguagem não verbal



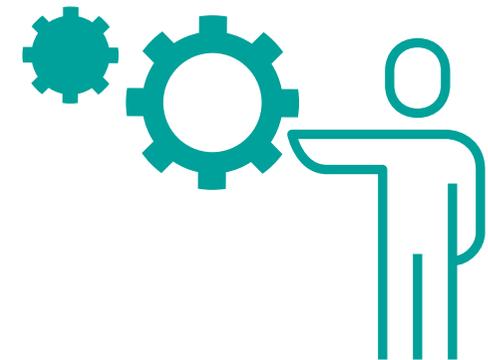
Áreas de Formação

PRODUZIR

MASTERCLASS

PNL para negociação - Alberto Martin

- **Descrição da “realidade”:** qual é o conflito?
- **Consciência Emocional:** como me estou a sentir?
- **Ampliação de Percepção:** posições perceptivas - 1 avatar, 2 interlocutor e 3 observador.
- **Estratégia Comunicativa:** como comunicar o que quero (Linguagem de Influência);
- **Acompanhamento PPP:** processo, papéis e prazo - o quê, como, quando e quem fará;
- **Estratégia MAP - (Mapeamento Análise e Planeamento):** como criar estratégias para alcançar o que deseja, com base no seu próprio modelo mental.



Áreas de Formação

Áreas Complementares de Formação

Media Training - Dora Alexandre

- Comunicação eficiente e otimização da presença no palco mediático
- Especificidades e regras da comunicação nos media
- A preparação da entrevista: forma e conteúdo
- A pirâmide invertida da informação: construção das mensagens-chave
- Cargos de liderança: cuidados específicos e perguntas desafiantes
- Treino prático de entrevista

Comunicação Intergeracional - Inês Raposo

- **Tomada de consciência sobre as crenças e estereótipos** associados às diferentes gerações
- **Exploração de técnicas e ferramentas** para uma comunicação rica e empática entre gerações
- **Reconhecimento de oportunidades** resultantes das diferenças geracionais
- **Desenvolvimento de estratégias de liderança** com foco nas equipas multigeracionais
- **Promoção do feedback e fortalecimento da confiança** entre gerações
- **Exploração dos diferentes canais de comunicação** com vista a reduzir o conflito
- **Construção de um plano de ação** para a implementação do diálogo intergeracional

Data storytelling - Teresa Martins

- Como apresentar dados e números de uma forma apelativa
- 5 passos para fazer brilhar os seus dados: analisar o contexto, selecionar o essencial, eliminar o lixo, chamar a atenção e escolher a narrativa



Team Coaching

SESSÃO DE GRUPO



Elsa Jorge

Após a intensa jornada de formação na Academia Fale Menos Influencie Mais, o próximo passo é transformar o conhecimento adquirido em ações práticas do dia-a-dia de trabalho.

Por isso, criámos a sessão de Team Coaching. Com o apoio de uma formadora especializada, poderá explorar e debater com os restantes formandos os principais temas abordados na formação, estabelecendo metas claras e definindo objetivos concretos para aplicar na sua empresa.

Os objetivos da sessão são:

- Crescer rapidamente através da partilha cruzada – com as experiências uns dos outros
- Construir o seu mapa de crescimento pessoal – e cada elemento identificar as suas forças e áreas de crescimento
- Assumir compromissos para que eles se tornem reais – passar da teoria à prática, "do saber ao fazer"

Em equipa - opcional

E se pudesse ter esta sessão estratégica com a sua própria equipa? Faça-lhes este convite.

Alinhe a sua equipa através da co-criação de comportamentos comuns e promova o sucesso coletivo.



Sessão de 1h30



Limitado a 12 participantes



Preço sob consulta

Formadores

Carla Rocha | Mentoria e Coordenação

Alberto Martin | PNL para negociação

Ana Borges | Imagem e atitude

Ausenda Oliveira | Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho

Clara Fernandes | Inteligência emocional

Elsa Jorge | Comunicação com equipas e *engagement*

Inês Raposo | Liderar com paradoxos

Patrícia Figueira | Autoliderança

Sofia Almeida Bernardo | Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho

Sónia Silva | Poder da voz e dos gestos

Susana Felício Serrano | Produtividade e colaboração

Tomás Varela Pinto | *Storytelling* pessoal e corporativo

Áreas Complementares

Dora Alexandre | *Media training*

Inês Raposo | Comunicação intergeracional

Teresa Martins | *Data storytelling*



Equipa



Carla Rocha
Mentoria e Coordenação



Alberto Martin
PNL para negociação



Ana Borges
Imagem e atitude



Ausenda Oliveira
Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho



Clara Fernandes
Inteligência emocional



Dora Alexandre
*Media training**



Elsa Jorge
Comunicação com equipas e engagement



Inês Raposo
Liderar com paradoxos
Comunicação intergeracional*



Patrícia Figueira
Autoliderança



Sofia Almeida Bernardo
Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho



Sónia Silva
Poder da voz e dos gestos



Susana Felício Serrano
Produtividade e colaboração



Teresa Martins
*Data storytelling**



Tomás Varela Pinto
Storytelling pessoal e corporativo

Mentoria e Coordenação

Carla Rocha

Fundadora e Coordenadora da Academia Fale Menos Influencie Mais

É apresentadora de rádio, na Renascença e consultora na área de comunicação.

Na sua experiência de quase 30 anos de rádio já esteve à frente de programas líderes de audiência em Portugal, como As 3 da Manhã na Renascença, o Café da Manhã ou o talk show “Rocha no Ar” na RFM. É também consultora na área de comunicação, colaborando com empresas nacionais e internacionais onde implementa programas de formação e treino nesta área.

Fundou a empresa Carla Rocha Comunicação, a Academia Fale Menos Comunique Mais e a Academia Fale Menos Influencie Mais, com o objetivo de partilhar técnicas e estratégias de comunicação mais eficaz e influente. Foi curadora e oradora do TEDxULisboa. É coordenadora do programa Atletas Speakers, desenvolvido pelo Comité Olímpico de Portugal.

É licenciada em Ciências da Comunicação pela Universidade Autónoma de Lisboa, pós-graduada em Gestão de Marketing, Comunicação e Multimédia pelo Instituto Superior de Economia e pós-graduada em Gestão Aplicada para Gestores de PMEs pela Nova School of Business and Economics. Tem participado em diversas convenções e formações intensivas de Public Speaking da National Speakers Association nos Estados Unidos (Filadélfia 2013, San Diego 2014, Washington 2015, Phoenix 2016, Orlando 2017 e Denver 2019). Completou os cursos Leadership Principles (2021), Management Essentials (2021) e Negotiation Mastery (2022) na Harvard Business School Online, tendo obtido o Certificate of Specialization in Leadership and Management. Concluiu o curso Liderança no Futuro do Trabalho na Nova School of Business and Economics.

É docente da pós-graduação em Gestão do Bem-Estar e da Felicidade Organizacional (Egas Moniz School of Health and Science) e do MBA Organisational Happiness (Instituto Superior de Educação e Ciências). Colabora atualmente com a Universidade Católica Portuguesa nos Programas de Executivos (UC O poder do Storytelling) e com a Universidade Nova SBE no mestrado executivo de liderança (UC Comunicação eficaz).

É autora de dois livros: “Fale Menos Comunique Mais – 10 estratégias para se tornar um grande comunicador” e “Fale Menos Influencie Mais - 5 estratégias para ser ouvido e comunicar com influência” (Manuscrito Editora). Escreveu vários artigos sobre a comunicação que foram publicados em livros e em revistas das mais variadas áreas temáticas.

Formadores

Alberto Martin | PNL para negociação

É fundador do Instituto Internacional de Influência e especialista em Linguagem de Influência (L.D.I), Programação Neurolinguística (PNL) e Vendas. Nos seus mais de 20 anos de experiência no ramo, formou mais de 3500 alunos que se encontram espalhados pelo mundo. É o criador do inovador método que transforma indivíduos em negociadores notáveis, e autor da “Bíblia da Influência e Persuasão”.

É formado em Hipnose Clínica – pelo Instituto Versate – Neuroscience International Academy – e em Liderança e Vendas – pela Napoleon Hill Foundation. A sua procura constante por conhecimento levou-o a explorar temas como Liderança e Neuro Semântica com o Dr. Michael Hall, PhD.

É membro da Academia de Letras, Ciência e Culturas da Amazônia. É formado em Direito pela Faculdade de Direito de SBC, em São Paulo.

Ausenda Oliveira | Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho

Tem como missão cuidar. Cuida da família, dos amigos... e de quem se descuidar.

Com uma licenciatura em Química Aplicada/Biotecnologia pela NOVA FCT e um mestrado em Biotecnologia/Engenharia Bioquímica pelo Técnico Lisboa, teve nos seus mestres a inspiração para uma carreira como docente no ensino superior. Obteve na Henley Business School o seu Executive Coach Professional Certificate, e tem duas pós-graduações: Coaching Executivo - Liderança e Culturas de Coaching (NOVA SBE), e Gestão de Pessoas e Felicidade Organizacional (UA). Esteve na origem e preside à Comissão Técnica (CT) 219, que elaborou uma Norma Portuguesa inovadora e pioneira no mundo, a NP 4590:2023 Sistema de Gestão do Bem-estar e Felicidade Organizacional, publicada em 2023 pelo IPQ. É coordenadora da Pós-Graduação em Gestão do Bem-Estar e Felicidade Organizacional na Egas Moniz – School of Health & Science. Recentemente, fundou a Pair Up com a missão de apoiar as organizações na implementação da NP 4590:2023, através de consultoria com vista à certificação, e de capacitar as pessoas com formação e coaching executivo. É (bem) casada há 38 anos, Mãe de dois e Avó de três. Pensa melhor à beira-mar, interessa-se por arquitetura tradicional portuguesa, e adora a vida no campo. Sonha praticar Tai-Chi a sério.

Ana Borges | Imagem e atitude

Aprendeu a trabalhar no terreno, apresenta-se orgulhosamente como uma Self Made Woman. A sua formação foi a vida que escolheu e trilhou. Foi manequim nos anos 80, mais tarde fundou a Agência Elite em Portugal e aprendeu a identificar e construir carreiras de enorme visibilidade e mediatismo: top models, atores, humoristas, artistas em geral. Com gosto, bom senso e elegância provoca a mudança, primeiro no confronto e depois no caminho. O que a apaixona é ler as pessoas e despoletar a evolução; aprenderem a tirar o melhor partido de si próprias. É especialista em Imagem e Atitude, ensina como potenciar consoante a situação a presença com impacto. Porque a nossa imagem conta uma história e somos nós quem a escreve.

Formadores

Clara Fernandes | Inteligência emocional

Todo o ser humano pode brilhar ainda muito mais! Este é o seu lema. Formadora, Coach, Analista Comportamental e Facilitadora de várias metodologias, ferramentas e técnicas de desenvolvimento humano conta com uma carreira de 34 anos, tendo trabalhado 15 anos em televisão e 18 anos em Desenvolvimento Humano no mundo corporativo, em Portugal e África.

Coloca todo o seu conhecimento e saber ao serviço das organizações, dos seus líderes e equipas através da aquisição de competências transversais à área comportamental com destaque para as competências Comunicação e Inteligência Emocional.

Formada em Marketing e Publicidade pelo IADE - Creative University, formadora sénior certificada em Portugal e em Angola, e detém diversas certificações pelas entidades internacionais ECA, ICF, International DISC Institute e MSH Assessment (EQ-i 2.0 e EQ360, avaliadores de Inteligência Emocional)

Dora Alexandre | *Media training**

É licenciada em Ciências da Comunicação pela Universidade Nova de Lisboa, com especialização em Jornalismo e Media Interativos. Trabalhou como jornalista em programas de televisão, como Noites Marcianas (SIC), Prós e Contras (RTP1), A Revolta dos Pastéis de Nata (RTP1) ou Cinco para a Meia Noite (RTP1). Foi chefe de redação do Magazine Consigo.

Complementou a formação académica com o curso de Especialização em História Contemporânea, na Universidade Nova de Lisboa, e ainda o Mestrado em Turismo na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Com a dissertação «Turismo para Todos na Hotelaria de Lisboa: um Custo ou um Investimento?», recebeu o Prémio de Investigação Científica Maria Cândida da Cunha 2013. Em 2015, publicou o livro «O Outro Lado da Guerra Colonial» (A Esfera dos Livros).

Assessora de Imprensa desde 2015 num grupo editorial, em 2021 fundou a Press Hub – Assessoria de Imprensa e Comunicação.

Elsa Jorge | Comunicação com equipas e *engagement*

Certificada como *Team Engagement Coach*, ou como habitualmente se refere, especialista em comportamento humano organizacional pela maior escola mundial especializada unicamente em *Engagement e Cultura Organizacional*, a Engage&Grow.

Nos últimos anos viveu experiências únicas, em pequenas, médias e grandes organizações, trabalhando sempre ao lado dos líderes, independentemente da sua posição hierárquica, oferecendo-lhes essencialmente confiança em si, confiança nas e entre as suas equipas e ainda no mundo externo ou paralelo que os rodeia. A consequência desse trabalho resultou sempre numa positiva transformação cultural e aumento de *engagement* e de produtividade, além do gigante salto no crescimento pessoal de cada participante.



* Área complementar

Formadores

Inês Raposo | Liderar com paradoxos Comunicação intergeracional*

Facilita processos de desenvolvimento pessoal e transformação, no âmbito individual e de equipa/grupo com vista à libertação do potencial pessoal e profissional, promovendo maior realização, alinhamento e felicidade.

Executive coach, com curso acreditado pela ICF (International Coaching Federation).

Consultora para as áreas da gestão de pessoas na esfera organizacional, mentora, formadora certificada em áreas do desenvolvimento pessoal.

Licenciada em Direito, pela Universidade Nova de Lisboa. A área jurídica contribuiu, essencialmente, para o reforço da persistência, a atenção ao detalhe e o desenvolvimento da criatividade no encontro de soluções.

Casada e mãe de três filhos, o seu foco é trabalhar a dimensão profissional e motivacional das pessoas nas organizações, numa perspetiva integrada (vida pessoal e profissional) e holística. A sua prática profissional tem-se centrado em áreas como a comunicação, o diálogo intergeracional nas organizações, a liderança e o desenvolvimento de carreira.

Patrícia Figueira | Autoliderança

Enquanto Board Advisor, Executive Mentor e Coach, o que a desafia é desbloquear a mente, é tornar simples o que aparenta ser complexo, é apresentar as pessoas com novas perspetivas permitindo-lhes elevar o seu potencial. Em 2012 co-fundou a Uniksystem, uma empresa de Tecnologias de Informação, onde garantiu o seu sucesso através de um crescimento sustentado que lhe permite hoje compreender os desafios dos líderes e empresários. É fundadora da Singual que tem como Visão construir e desenvolver uma Cultura de Mentoring & Coaching em todas as organizações, desenvolvendo o talento dos líderes. Licenciada em Matemática Aplicada à Economia e Gestão (ISEG), Pós-Graduação de Prospectiva, Estratégia e Inovação (ISEG), Pós-Graduação Psicologia - Contexto de Trabalho (ISPA). É Certified Coach PCC pela ICF-International Coach Federation, Senior Practitioner pela EMCC-European Mentoring & Coaching Council, Team Coaching Accreditation da EMCC - European Mentoring & Coaching Council e Certificação em Análise Comportamental (D.I.S.C) - CBPA – Certified Behaviour Professional Analyst.

Sofia Almeida Bernardo | Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho

Acredita que a empatia é o antiviral dos conflitos e fica com urticária quando lhe perguntam “percebeste?” Ajuda pessoas e empresas a mostrar os seus talentos e competências, a vender projetos e ideias e influenciar positivamente os outros, há mais de 20 anos. Comunicação, formação e abordagem comercial são 3 áreas que desenvolve, focada na perspetiva do que o “outro” procura. Com formação em coaching e inteligência emocional, é pós-graduada em Marketing, Gestão de redes sociais e Comunicação multimédia pelo ISEG, e licenciada em Comunicação Social pela Universidade Católica Portuguesa.

Sónia Silva | Poder da voz e dos gestos

Para gerar impacto no outro é preciso uma mensagem clara que é potenciada pela voz e pelos gestos. Este é um o desafio que leva Sónia Silva a ajudar pessoas a obter resultados e a influenciar através da voz, com sentido de missão. Trabalha há 15 anos com profissionais de voz e mais recentemente com empreendedores, líderes e as suas equipas de trabalho. É certificada pela High Performance Vocal Coaching, licenciada em Terapia da Fala pela UAlg, Mestre em Linguística Clínica pela Católica Lisbon, formada em Functional Voice Training (FVT) e analista DISC pela Hiper High Performance. Colabora com o TEDx Lisboa.

Formadores

Susana Felício Serrano | Produtividade e colaboração

Na Universidade descobriu a importância de trabalhar com uma equipa sólida para melhor alcançar objetivos individuais e ultrapassar expectativas. Com a sua experiência profissional aprendeu que focar num planeamento assertivo e seguir linhas orientadoras estratégicas agiliza e facilita a execução das tarefas. Aprendeu também que 20 minutos de brainstorming e análise de prioridades para a equipa se torna crucial e se revela muito importante quando é preciso lidar com o inesperado. O seu percurso profissional permitiu-lhe desenvolver competências de Marketing e adquirir proficiência Tecnológica na utilização de ferramentas de colaboração e produtividade.

Tomás Varela Pinto | *Storytelling* pessoal e corporativo

É criador de conteúdos e formador de comunicação especializado nas áreas de Marca Pessoal & Storytelling. Completou a sua formação académica na Católica Lisbon, com Licenciatura em Administração e Gestão de Empresas, e Mestrado Internacional em Marketing e Empreendedorismo. Iniciou a sua atividade profissional em empresas de Bens de Grande Consumo e Turismo & Lazer, tendo sido professor assistente da cadeira de Marketing I na Católica Lisbon. Lançou a sua marca Tomás VP Storyteller cuja missão é aproximar as pessoas através do poder das histórias. Trabalhou em duas agências criativas como copywriter e gestor de conteúdos, e nos anos mais recentes o storyteller tem participado em diversos programas de comunicação e desenvolvimento pessoal orientados para o ingresso de jovens no mercado de trabalho, formação de empreendedores e desenvolvimento das suas valiosas marcas.

Teresa Martins | *Data storytelling**

Ajudar os outros a comunicar de uma forma clara, objetiva e apelativa tem sido a sua principal motivação, desde que se juntou à equipa da Carla Rocha Comunicação e da Academia Fale Menos Comunique Mais, em 2016. Antes disso, dedicou duas décadas ao jornalismo, tendo passado pela rádio, televisão e por diversos jornais diários e semanários.

Ao longo desses anos, entrevistou centenas de pessoas das mais diferentes áreas e apurou a capacidade de ouvir, fazer as perguntas certas, selecionar o que é importante e passar a mensagem ao público de uma forma objetiva e simples. É focada na organização e estruturação da informação e apologista de que a simplicidade na comunicação não é negociável. Pelo caminho, apaixonou-se pelo Data Storytelling, que é outra forma de simplificar a mensagem (desta vez com dados). É pós-graduada em Marketing Digital pelo IPAM – Instituto Português de Administração e Marketing e licenciada em Ciências da Comunicação pela Universidade Autónoma de Lisboa.



* Área complementar

Como funciona?

Exclusivamente online 

Treino individual de comunicação e liderança



Ao longo de 90 dias



1 sessão inicial conjunta de 1h30 + 1 sessão de diagnóstico de 30 min + 8 sessões individuais de 1h + 2 masterclasses de 1h30 + 1 sessão de Team Coaching conjunta de 1h30

No final da Academia

Vai sentir-se transformado e mais confiante nas suas capacidades de comunicação, gestão e liderança.



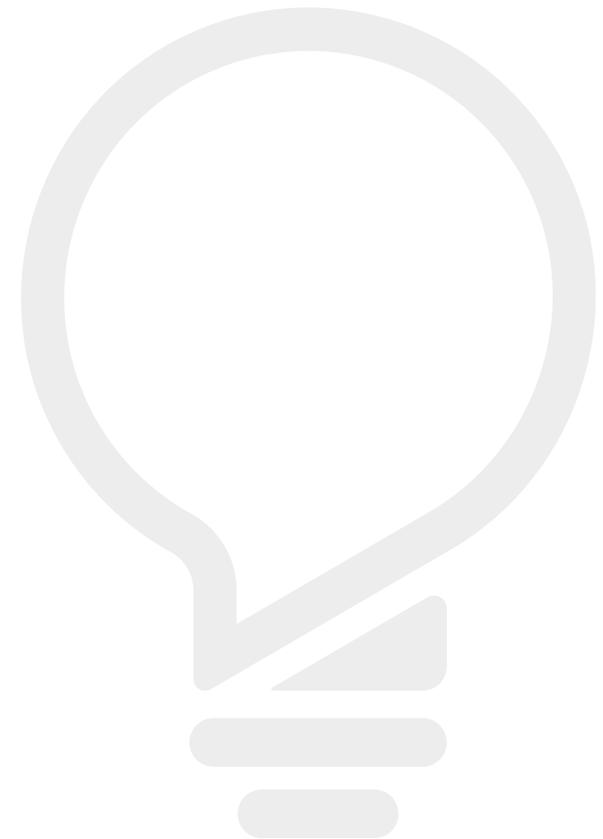
Mais confiante na capacidade de gestão e liderança



Mais autêntico



Mais influente



Investimento

O valor da formação é de 1.875 euros + IVA 23%.

Inclui:

- 8 sessões de treino individual
- 2 masterclasses
- Sessão inicial conjunta
- Sessão de Team Coaching conjunta
- Acesso à plataforma de e-learning
- Um diagnóstico CliftonStrengths®
- Um livro Fale Menos Influencie Mais

Cada área complementar extra terá um valor adicional de 175 euros/sessão.

O pagamento é efetuado por transferência bancária de acordo com as seguintes condições:

- Pronto pagamento
- Pagamento em 2 prestações

Em caso de cancelamento:

Até 5 dias da data de início da formação, é restituída a totalidade do valor pago. Entre 5 dias e 48 horas antes da data de início da formação, Carla Rocha Comunicação, Lda. retém 20% do valor já pago para despesas administrativas.

Para qualquer questão ou esclarecimento
contacte-nos em comercial@carlarocha.pt

Cientes que confiam em nós



Sobre nós

CARLA ROCHA COMUNICAÇÃO

Acreditamos que um bom comunicador se constrói, com empenho, dedicação e formação.

A Carla Rocha Comunicação foi fundada em 2015 com a missão de partilhar técnicas e estratégias de comunicação mais eficaz, influente e autêntica. Queremos melhorar a capacidade de comunicação de pessoas e de organizações através de metodologias dinâmicas e inovadoras e de uma equipa criativa e feliz.

É isso que temos para oferecer: programas de formação na área da comunicação feitos à medida das necessidades dos nossos clientes. Organizamos programas de formação (individuais ou em grupo), assim como palestras e workshops para ajudar a estruturar mensagens mais eficazes e transparentes, capazes de reduzir o conflito, de potenciar relações de confiança e de alcançar melhores resultados.

O nosso propósito é transformar cada líder num comunicador de excelência, capaz de revelar todo o seu brilhantismo de uma forma excecional e autêntica, ao mesmo tempo que promove relações de confiança e respeito com as pessoas com quem interage.

Desde 2015 temos colaborado com empresas nacionais e internacionais, entregando cerca de 100 projectos de formação e treino por ano e assegurando milhares de horas de formação, individual e em grupo.



Carla Rocha Comunicação
Info@carlarocha.pt
+351 935 551 915
(Chamada para a rede móvel nacional)

www.carlarocha.pt



ACADEMIA

Fale Menos
Influencie
Mais .

by Carla Rocha Comunicação