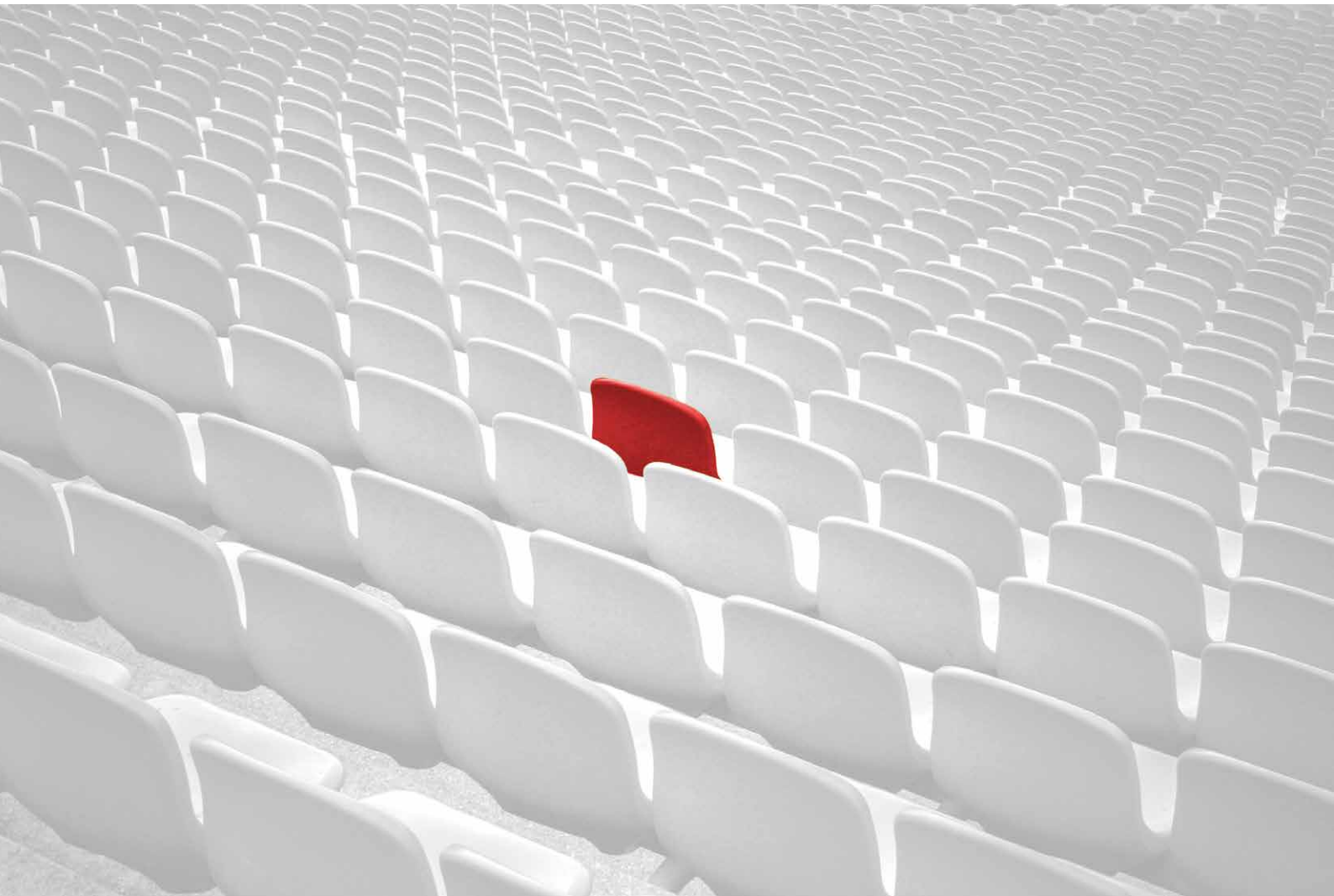


CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Oferta formativa

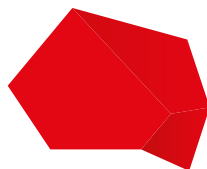


Índice

1.	Do problema à solução: como podemos ajudar	03
2.	Sobre nós	05
3.	Clientes que confiam em nós Universidades onde colaboramos	07
4.	Formação para empresas	09
	Essenciais da comunicação	10
	As tendências	15
	A nossa equipa de formadores	21
	Programas alargados de formação	22
	Outros temas Carla Rocha Comunicação	25
	Palestras	27
	CRC Talks	31
	Team buildings	34
	Academias corporativas	38
5.	Treino individual	40
6.	Academia Fale Menos Comunique Mais	42
7.	Academia Fale Menos Influencie Mais	46
8.	Cursos online	50
9.	Testemunhos	58
10.	Carla Rocha	62

1.

Do problema à
solução: como
podemos ajudar



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

O que acontece

Como ajudamos

O que vai desenvolver

Transmitir informação

- Temos apresentações longas e aborrecidas
- Apresentações com dados são pesadas e confusas
- Reuniões desorganizadas
- Dificuldade em manter as pessoas focadas nas reuniões online
- Resistência à mudança
- Dificuldade em passar a mensagem nos media
- Dificuldade em usar os canais mais adequados para comunicar

- Técnicas de apresentação
- Public Speaking
- Data Storytelling
- Reuniões produtivas
- Reuniões que cativam
- Comunicar a mudança
- Media training

- Assertividade
- Empatia
- Clareza
- Síntese
- Foco no outro
- Improviso
- Confiança

Interagir

- As pessoas não dizem o que pensam e quando o fazem são agressivas
- Dificuldade em afirmar-se e fazer valer as suas ideias e opiniões
- Dificuldade em lidar com perfis diferentes do meu
- Temos barreiras na comunicação entre gerações

- Feedback que transforma
- Conversas produtivas
- Comunicação interpessoal
- O poder da comunicação intergeracional
- Fale para ser ouvido
- Comunicação com diferentes perfis
- Conversas produtivas

- Empatia
- Escuta ativa
- Assertividade
- Flexibilidade
- Mente aberta
- Colaboração
- Honestidade
- Clareza
- Confiança

Influenciar

- As pessoas não conseguem convencer
- As pessoas não conseguem envolver e criar ligação
- Dificuldade em manter a equipa alinhada
- Sentimos resistência quando queremos mobilizar as equipas
- Resistência à mudança

- Comunicação com influência
- Storytelling
- Fale para ser ouvido
- Alinhamento de equipa
- Marca pessoal
- O poder da voz

- Contar histórias
- Pensamento crítico
- Negociação
- Colaboração
- Empatia
- Confiança
- Foco no outro

Liderar

- Dificuldade em pedir e dar feedback
- As pessoas colaboram pouco entre si
- Dificuldade em desenvolver a equipa e alinhar as pessoas com o propósito da empresa
- Incoerência entre o discurso e o comportamento
- Falta de tempo para pensar de forma estratégica

- Feedback que transforma
- Líder tóxico ou líder coach?
- Alinhamento de equipa
- Liderar com paradoxos
- O poder da comunicação intergeracional
- Comunicação com influência
- Conversas produtivas
- Comunicação com diferentes perfis

- Fomentar colaboração
- Autoconhecimento
- Desenvolver o outro
- Assertividade
- Empatia
- Foco no outro
- Escuta ativa

Produzir

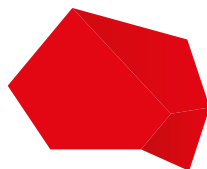
- Não sabemos como tirar partido da Inteligência Artificial
- Perdemos muito tempo em reuniões
- As reuniões são longas e desorganizadas
- A lista de tarefas nunca acaba

- Comunicar na era da IA
- Reuniões que cativam
- Reuniões produtivas
- Alinhamento de equipa

- Organização
- Colaboração
- Clareza
- Assertividade

2.

Sobre nós



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING



Acreditamos 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. Organizamos cursos, 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 ser humano num comunicador de excelência, capaz de revelar todo o seu brilhantismo de uma forma excecional e autêntica.

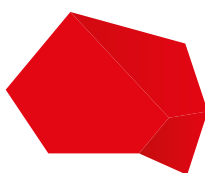
Carla Rocha

Fundadora e Diretora Geral
Curadoria e Desenho Pedagógico
Formadora

3.

Clientes
que confiam em nós

Universidades
onde colaboramos



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Clientes que confiam em nós

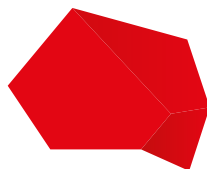


Universidades onde colaboramos



4.

Formação para empresas



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Essenciais da comunicação



Comunicação interpessoal

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 que são a chave para uma comunicação eficaz e eficiente, vai ter acesso a um conjunto de ferramentas e técnicas que vão fazer de si um grande comunicador em qualquer contexto.

Public Speaking

Estar em cima de um palco a falar para uma audiência não tem de ser um momento de ansiedade e desconforto, mas para grande parte dos seres humanos é apenas isso. 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 vai ser guiado por um processo que estrutura as mensagens que pretende passar, enquanto trabalha a hora H com técnicas de corpo, voz e movimento que vão tornar a entrega mais autêntica e natural. Acredite que a preparação é o melhor antídoto para regular os níveis de adrenalina que sente em momentos como estes.

Técnicas de Apresentação

A forma como comunicamos durante uma apresentação é determinante para o impacto que queremos provocar e para os objetivos que pretendemos atingir. Comunique as suas ideias e projetos em reuniões e apresentações de uma forma sucinta, direta e apelativa para a sua audiência.

Neste curso vai ter acesso a um conjunto de ferramentas que vão contribuir para aumentar o seu grau de confiança e tornar as suas apresentações mais claras e memoráveis.



Teresa Martins, numa formação sobre Public Speaking

Todas as formações têm como complemento um curso online e um livro da autoria de Carla Rocha



PRESENCIAL OU ONLINE

Storytelling O método ROCHA

Saber contar uma história é um dos grandes trunfos que podemos ter nos dias de hoje. Tornam a sua mensagem memorável e deixam-no mais perto de influenciar positivamente as suas equipas e as suas pessoas. Não é isso que queremos? Ter a capacidade de deixar uma marca positiva nos outros? Comece por contar mais histórias. Revele-se aos outros de uma forma autêntica e vai perceber a diferença.

Nesta formação vai trabalhar o Método ROCHA: um processo de recolha, criação e aplicação de histórias em contexto organizacional. No final, terá o seu próprio catálogo de histórias (pessoais, de produto e de serviço) desenhadas para serem incluídas em reuniões, apresentações ou conversas em que quer ter mais impacto.



Sónia Silva, numa formação de storytelling

Comunicação com influência

A capacidade de influência tem tanto de científico como de arte, tem tanto de inato como de aprendido. Quando comunicamos e temos uma mensagem importante para transmitir, queremos levar aquelas pessoas a aceitarem o nosso ponto de vista e, em muitas situações, a agir num determinado sentido. Como pode usar esses momentos de comunicação para que o seu poder de influência seja potenciado?

Nesta formação vai tomar consciência dos princípios da influência e de como pode transportá-los para as interações profissionais.



Media training

A preparação e o treino são fundamentais quando se trata de comunicar nos media. Nesta formação vai tomar 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 as estratégias que pode acionar para que o seu desempenho seja credível, confiante e memorável.

Fale para ser ouvido

— Estratégias para comunicar com eficácia e assertividade

Quantas vezes já sentiu que falou, mas não foi ouvido? Que não conseguiu passar uma ideia numa reunião, uma mensagem importante numa apresentação ou um ponto de vista numa conversa? No mundo ruidoso em que vivemos, desenvolver uma voz ativa e expressar-se com assertividade, em diferentes contextos, é uma competência base.

Nesta formação vai conhecer-se enquanto comunicador, refletir sobre as suas audiências e trabalhar a mensagem para se fazer ouvir com empatia e assertividade. Vai tomar consciência do que é comunicar com intenção, escutar ativamente e utilizar o poder das histórias para criar ligação com as pessoas à sua volta, seja em conversas, reuniões ou apresentações.



Filipa Gaspar, a dinamizar um role play numa formação

Comunicação com diferentes perfis

Esta formação, baseada no modelo DISC, vai ajudá-lo a compreender o seu estilo natural de comunicação e o impacto que tem nos outros. Depois dessa tomada de consciência, chega a parte mais valiosa: aprender a adaptar a sua mensagem a perfis diferentes do seu, de forma estratégica e eficaz. Através de exemplos práticos e ferramentas simples, vai desenvolver competências para comunicar melhor com colegas, líderes, clientes e parceiros.

Esta formação contribui para uma comunicação mais assertiva, reduzindo conflitos e mal-entendidos e potenciando relações mais produtivas e uma comunicação ajustada a cada interlocutor.

Feedback que transforma

O feedback é uma oportunidade de melhoria. Quando bem feito, é uma conversa que aumenta a autoconsciência e nos ajuda a ver ângulos que de outra forma não conseguíamos detetar. Com algum cuidado na forma como comunicamos, com respeito pela pessoa que temos à nossa frente e com abertura, podemos fazer do feedback um momento honesto e construtivo para todos.

Através de exercícios e role play, vamos desenvolver a capacidade de dar e receber feedback construtivo, respeitoso e eficaz — mesmo em contextos difíceis ou emocionalmente carregados.



Inês Rodrigues na Futurália 2025 a apresentar o curso online "Entrevistas que dão emprego".

As tendências



Comunicar na era da IA

— Desafios e oportunidades

Sónia Pepe

A Inteligência Artificial pode humanizar uma conversa difícil? Parece paradoxal, mas acreditamos que sim – com conta, peso e medida. Com intenção e com o coração. A IA é mais uma aliada na comunicação das lideranças com as equipas. Desde que usada com sentido crítico e responsabilidade, permite que os líderes se concentrem no essencial de uma organização: as pessoas.

Venha experimentar ferramentas de IA, refletir sobre limites e potencialidades para comunicar com mais impacto e intenção.

Data Storytelling*

— Como transformar números em narrativas

Num mundo onde os dados são cada vez mais abundantes, é crucial saber selecionar a informação e conseguir apresentá-la de uma forma simples, clara e visualmente apelativa. Números, gráficos e tabelas contam histórias e criar uma narrativa estruturada à sua volta é a forma mais eficaz de cativar a sua audiência e passar a mensagem.

Nesta formação, vai adquirir técnicas para trabalhar os dados de forma mais criativa e apelativa e partilhá-los com maior eficácia e impacto, através do recurso a ferramentas como o Data Storytelling.

*Formadores CRC



Maria do Carmo Pinto de Sousa na Conferência Human

**Todas as
formações
têm como
complemento um
curso online e um
livro da autoria de
Carla Rocha**

O poder da comunicação intergeracional — Como pôr boomers e millennials a criar sinergias?

Inês Raposo

O desenvolvimento de uma comunicação rica entre gerações é uma excelente ferramenta para o eficaz funcionamento das equipas, o alcance de resultados e um ambiente organizacional mais autêntico, empático e humano.

Nesta formação, vamos identificar as crenças e os estereótipos associados às diferentes gerações no local de trabalho e as possíveis formas de os ultrapassar.

Vamos abordar técnicas e ferramentas com vista ao desenvolvimento de um diálogo produtivo e gratificante, reduzindo o conflito, promovendo o feedback construtivo e proporcionando a mútua aprendizagem.

Alinhamento de equipa

— Potenciar o *engagement* e a produtividade

Elsa Jorge

Quando as equipas estão alinhadas, as empresas beneficiam de um natural aumento da produtividade, melhor comunicação, maior *engagement* dos colaboradores, maior rapidez na tomada de decisões e maior agilidade para responder a forças externas.

Nesta formação avaliamos, numa primeira fase, as disfunções da sua equipa e fazemos vários exercícios para promover uma adesão e responsabilização coletiva, para fortalecer as relações humanas e aperfeiçoar comportamentos individuais e grupais. No final, a equipa terá construído os seus comportamentos comuns e o seu mapa de crescimento pessoal em benefício da equipa.



reforça a colaboração entre equipas

Reuniões que cativam*

— Estratégias para garantir clareza, ritmo e propósito

Na sua essência, as reuniões são uma boa ferramenta de comunicação. O problema é que se tornaram tão frequentes que, por vezes, não lhes damos a devida atenção. Serão as reuniões a solução para tudo o que precisamos de resolver em contexto profissional?

A partir de estratégias inspiradas na rádio e nas boas práticas da comunicação, nesta formação vai aprender a preparar intervenções relevantes, a discordar com respeito, a reforçar ideias com influência e a tornar cada reunião mais produtiva.

Conversas produtivas*

— Para promover clareza, confiança e colaboração

As conversas são a mais eficaz e a mais humana forma de comunicação. Em variadas situações, somos obrigados a substituí-las por e-mails, relatórios ou apresentações, mas um bom diálogo faz maravilhas. Pessoas ligam-se a pessoas.

Através de uma abordagem prática, saiba como preparar e conduzir conversas com foco nos objetivos, nas emoções envolvidas e no impacto que pretende gerar. Porque as conversas moldam culturas, alinham equipas e influenciam resultados.



Inês Raposo, formadora de Comunicação intergeracional e de Liderança com paradoxos

*Formadores CRC

Líder tóxico ou líder coach?

— Escolha em que lado quer estar

Patrícia Figueira

Enquanto líder, quer deixar uma marca positiva na sua equipa? Num cenário empresarial onde o desafio é construir organizações ágeis e resilientes, investir nas competências de liderança faz a diferença entre ser um "líder tóxico" — aquele que desmotiva e desgasta a equipa — e um "líder coach", que inspira, desenvolve e capacita as pessoas ao seu redor.

Nesta formação, vai explorar as tendências mais atuais de liderança e os quatro pilares essenciais para cultivar uma liderança consciente e inspiradora. Descubra como adotar uma postura de líder coach, capaz de impulsionar o potencial da equipa. Faça parte de uma geração de líderes que escolhem, com consciência e propósito, o impacto que querem deixar nas pessoas e na organização.



Patrícia Figueira, formadora de Liderança e Autoliderança

Brand Yourself

— Estratégias diferenciadoras de Marca Pessoal

Tomás Varela Pinto

Todos nós temos uma marca. Todos nós somos uma marca. Consciente ou inconscientemente, todos nós emitimos sinais que geram associações nas pessoas à nossa volta, projetando uma imagem mais ou menos correta sobre o nosso real valor. Desde a forma como falamos, às palavras que escolhemos e às decisões que tomamos, há um manancial de oportunidades para revelarmos os nossos “superpoderes” em diferentes contextos.

Com esta formação, vai conseguir construir a sua marca pessoal de uma forma genuína e estratégica, promovendo relações harmoniosas e duradouras à sua volta.



O poder da Voz — Comunique com impacto

Sónia Silva

Ser ouvido é o desejo de qualquer comunicador. Numa comunicação de impacto é a voz que dá cor às conversas e apresentações, que transmite emoções e intenções. Tem o poder de adormecer ou de acordar uma sala, de gerir ou de sanar conflitos, de aproximar ou de afastar pessoas. Enquanto comunicador de que lado se quer situar?

Nesta formação, vai compreender a importância da voz na marca pessoal, os cuidados de saúde vocal a cultivar, e explorar exercícios que dinamizam a comunicação. Para se fazer ouvir e para impactar com a sua mensagem.



Durante a gravação da parte vídeo da Academia Fale Menos Comunique Mais



Lia Gomes, a dar estratégias para apresentações mais claras e envolventes

A nossa equipa de formadores



Carla Rocha
Fundadora e Diretora Geral
Carla Rocha Comunicação
Formadora | Curadoria e Desenho Pedagógico



Ana Colaço

Formadora



Dora Alexandre

Formadora



Elsa Jorge

Training Partner



Inês Raposo

Training Partner



Letícia Pinheiro

Formadora



Patrícia Figueira

Training Partner



Sofia Almeida Bernardo

Formadora



Sónia Pepe

Training Partner



Sónia Silva

Training Partner



Teresa Martins

Formadora



Tomás Varela Pinto

Training Partner

Programas alargados de formação

Programas alargados de formação

A formação deve ser prática, útil e duradoura. Se for prolongada no tempo, os formandos conseguem assimilar os conteúdos de forma gradual e têm a oportunidade de testar na prática os conhecimentos adquiridos, ajustando a sua abordagem aos desafios reais do dia a dia.

Os nossos programas alargados de formação são pensados para as equipas que procuram um desenvolvimento contínuo e mais aprofundado. Cada programa tem uma duração de, pelo menos, 15 horas e pode incluir até cinco módulos de formação diferentes.

Os programas são desenhados à medida das necessidades da sua empresa e conjugam a formação em sala – que oferece uma componente mais prática – com o trabalho autónomo – através de cursos online que permitem uma aprendizagem mais flexível e ao seu ritmo



Carla Rocha, Elsa Jorge e Patricia Figueira com a equipa ZOME num programa alargado de comunicação, cultura e liderança

Sugestões de programas alargados de formação:

- Liderar com influência – o caminho para a transformação
- Women with a voice – potenciar o talento feminino
- Liderança para o bem-estar - como criar um ambiente de trabalho saudável
- Toolkit de um grande comunicador – para estar à altura em qualquer contexto
- Transformação Cultural e Engagement - programa de comunicação e liderança



Comunicar para Liderar

— Palavras que inspiram gestos que influenciam

Com Irina Golovanova

A **Carla Rocha** e a **Irina Golovanova** conduziram um estudo com colaboradores de diferentes empresas portuguesas. O objetivo era perceber, de forma concreta, **se a forma como um líder comunica** - o que diz e como diz - **está diretamente relacionada com o desempenho da equipa**, com a sua motivação e com a forma como esse líder é percecionado. E sim, tem correlação.

O estudo **Comunicação, Liderança e Desempenho** demonstrou que a perceção de empatia nasce de detalhes simples, mas decisivos. Postura aberta, costas direitas, olhos nos olhos e um sorriso no momento certo são sinais que mostram algo essencial: que este líder está presente e disponível. Consegue colocar-se no lugar do outro.

A partir destas descobertas criámos a formação **Comunicar para Liderar**. Um programa desenhado para o contexto real de empresa, que ajuda líderes a desenvolver uma comunicação mais clara, mais intencional e mais alinhada.

Como pode este programa ser aplicado na sua organização?

- 1 dia prático e estruturado
- 2 dias intensivos
- Programa alargado (3 a 6 meses)
- Formação à medida



Capa do estudo sobre o impacto da comunicação verbal e não-verbal das lideranças

- **Comunicação de crise**
- **Design Thinking**
- **Comunicação organizacional**
- **Programação Neurolinguística**
- **Preparação e treino de oradores**

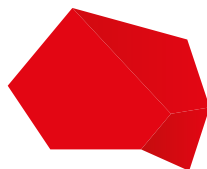
Além dos temas mais procurados, desenvolvemos formação noutras áreas, sempre com a qualidade e o rigor que nos caracterizam.



Como manual da formação, os participantes recebem um destes livros da autoria da Carla Rocha, consoante o tema abordado. São um complemento à aprendizagem que reforça e aprofunda as estratégias partilhadas nas sessões.



Palestras



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Ouvir o mundo

Que impacto tem a comunicação no bem-estar das pessoas? Esta foi a pergunta de partida que levou Carla Rocha numa viagem de 2 meses pelo mundo. Passou por 12 países e conversou com dezenas de pessoas: ministros, monges e monjas – uma delas de clausura –, professores e estudantes, habitantes de comunidades longínquas e um membro de uma família real.

Destas conversas saíram lições importantes para partilhar com o mundo corporativo e a certeza de que a comunicação é, na sua essência, um superpoder que nos liga, fortalece e eleva.

Comunicar é criar ligação

O mundo profissional por vezes mostra-se resistente, mas se contarmos um pouco do nosso percurso, se mostrarmos até alguma vulnerabilidade, com certeza conseguiremos estabelecer um laço com quem nos ouve – só assim é possível influenciar positivamente. Tudo passa por uma comunicação mais verdadeira, mais humana.

É este lado emocional – que tantas vezes desprezamos – que faz com que se crie uma ligação à audiência – fundamental para quem quer comunicar com eficácia e impacto.



Carla Rocha, no Butão, uma das paragens desta viagem

Kilimanjaro - até onde vamos juntos?

Em agosto de 2026, a Carla Rocha desafiou-se a subir o Kilimanjaro, em África.

Ao longo da expedição, a montanha tornou visíveis situações que encontramos diariamente nas organizações: a importância de ter um propósito, de confiar nos outros, de saber comunicar o que precisamos e de reconhecer os nossos limites e os dos outros.

Nesta palestra, a Carla Rocha partilha histórias e aprendizagens de uma experiência marcante e convida-nos a refletir sobre a forma como lideramos, enfrentamos desafios e construímos relações. Na montanha, como na vida profissional, tão importante como saber onde queremos chegar é perceber como fazemos o caminho e quem levamos connosco.

Fale para ser ouvido

Num mundo cheio de ruído, fazer-se ouvir e ser compreendido é uma competência essencial para quem quer influenciar e criar ligações gratificantes. Comunicar com assertividade e empatia é um desafio que implica autoconhecimento, foco no outro e capacidade de escuta. Porque saber ouvir é tão importante como saber falar: é no silêncio e na escuta genuína que compreendemos o outro e construímos confiança.

Prepare-se para desenvolver uma voz ativa e criar laços mais profundos em qualquer interação.



Carla Rocha na subida ao Kilimanjaro.

Comunicação na era da inteligência artificial

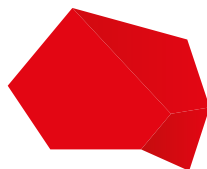
Os estudos mais recentes comprovam que o mundo de hoje precisa de líderes que tenham a capacidade de questionar – em vez de supor ou assumir – e a humildade de escutar. Temos de mudar o paradigma: deixarmos de ser faladores compulsivos para passarmos a ser ouvintes atentos e interessados.

A era da inteligência artificial recorda-nos a importância de fazer mais e melhores perguntas. Elas são essenciais para criar ambientes corporativos mais saudáveis e positivos.



Carla Rocha, na palestra Comunicação na era da inteligência artificial, para a HTNG

CRC Talks



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Há conversas que as empresas precisam de ter.
As CR Talks foram criadas para ajudar empresas e líderes a antecipar desafios, gerar reflexão e preparar-se para o futuro – para agir, mais do que reagir.



Longevity Leadership: Talento, Mercado e Sociedade

Com Céline Abecassis-Moedas

Estamos a aprender a viver mais.

Vivemos mais anos, trabalhamos durante mais tempo e coexistimos com mais gerações no mercado de trabalho do que alguma vez aconteceu. Esta realidade está a desafiar a forma como as organizações recrutam, desenvolvem talento e constroem o futuro.

Na CR Talk Longevity Leadership: Talento, Mercado e Sociedade, Céline apresenta estratégias para responder a questões como:
Como liderar equipas multigeracionais?
Como reter conhecimento crítico?
Como responder às oportunidades da silver economy?

Estas questões não são para o futuro.
São para o presente.



Céline Abecassis-Moedas é uma voz de referência em longevidade e liderança.

É Pró-Reitora para a Inovação e Empreendedorismo da UCP, Fundadora e Diretora Académica do Católica Center on Longevity Leadership e responsável pelo primeiro programa de Formação Executiva em Longevity Leadership em Portugal.

Cruza pensamento académico, experiência empresarial e uma rara capacidade de transformar tendências complexas em reflexões práticas para líderes e empresas.

Descobrir custos escondidos e criar valor

Com Pedro Esteves

Aumentar o lucro nem sempre passa por vender mais e sobrecarregar as equipas com trabalho. Muitas empresas perdem rentabilidade devido aos custos que têm escondidos nas suas operações, fruto de processos que não são devidamente questionados.

Na CR Talk *Descobrir Custos Escondidos e Criar Valor*, Pedro Esteves desafia os líderes a repensar a gestão com o foco no desperdício. Onde estamos a perder dinheiro? Como pode a Inteligência Artificial e a tecnologia identificar esses custos e rentabilizar as operações?

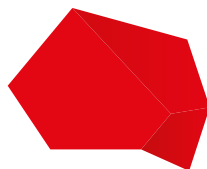
Do mapeamento à simplificação dos processos, a tecnologia deve ser vista como uma contribuidora da eficiência e não como uma moda. Porque empresas mais eficientes criam tempo para pensar e assegurar a sua competitividade no futuro dos mercados.



Pedro Esteves é docente e consultor em Inteligência Artificial e Empreendedorismo. Criador do portal IA Hoje e da Academia para a Qualificação em IA (AQIA), é autor de *Inteligência Artificial Generativa com Confiança* e do *IA como Copiloto*.

Colabora com instituições de ensino superior e de formação executiva, onde aplica a sua experiência empreendedora à tecnologia para melhorar a eficiência das operações e cultivar uma postura de experimentação para criar valor.

Team buildings



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Jogo da Rádio

Se a sua empresa fosse 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.



Carla Rocha, em ação nos estúdios da Renascença
Foto: Rádio Renascença

IA: Pensar, Experimentar, Transformar

Com Pedro Esteves

Um team building para descobrir novas formas de pensar e resolver problemas com o apoio da Inteligência Artificial.

Os participantes são desafiados a questionar o que parece evidente, experimentar ferramentas em situações próximas da sua realidade e explorar novas formas de tornar processos mais simples e eficientes.

Num ambiente descontraído, colaborativo e sem julgamento, as equipas vão trabalhar sobre desafios concretos e perceber onde a IA pode acrescentar valor e onde continua a ser indispensável o pensamento crítico humano.



Pensar, experimentar, transformar

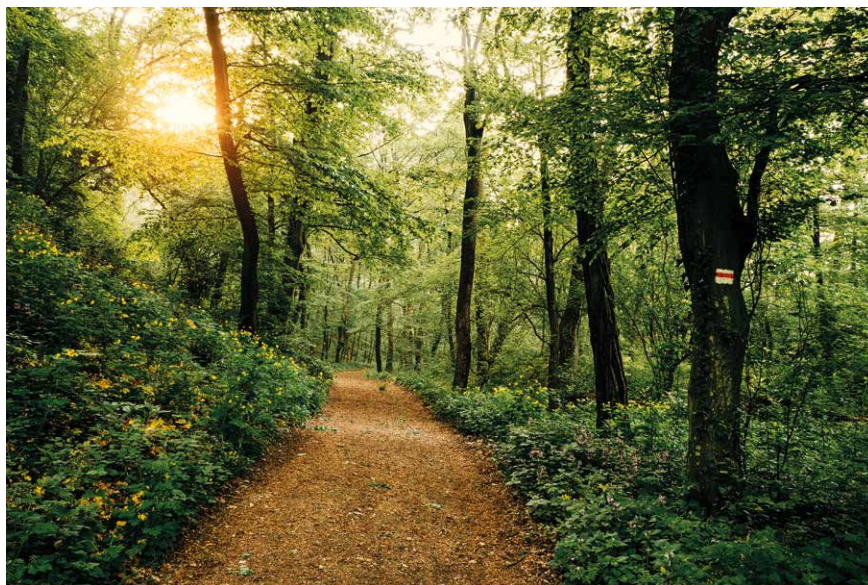
Forest Mind

Com Forests 4 Health

Imagine uma equipa que respira, comunica e cresce em conjunto.

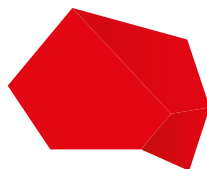
Em parceria com a **Forests 4 Health**, a Carla Rocha Comunicação criou um team building que une a metodologia Forest Mind – um método finlandês – a ferramentas práticas de comunicação, como comunicação não violenta, feedback e reconhecimento.

Em contacto com a natureza, os participantes vão fortalecer a escuta, a empatia e a colaboração, criando equipas mais saudáveis, resilientes e eficazes.



Na natureza, as equipas reencontram foco, clareza e propósito

Academias corporativas



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Academias corporativas

Com as Academias Corporativas temos a oportunidade de adaptar as nossas academias de comunicação e liderança às necessidades dos nossos clientes empresariais. O que fazemos é ajustar a Academia Fale Menos Comunique Mais e a Academia Fale Menos Influencie Mais – com 10 e 8 sessões individuais, respetivamente, nos seus formatos originais – às necessidades concretas da empresa e dos colaboradores envolvidos.

Uma formação personalizada, feita à medida do cliente, que decide que áreas considera mais importantes tendo em conta os objetivos que pretende alcançar.



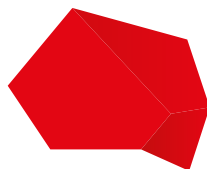
TREINO INDIVIDUAL DE COMUNICAÇÃO
EXCLUSIVAMENTE ONLINE



Carla Rocha, durante a abertura da Academia Fale Menos Influencie Mais

5.

Treino
individual



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Treino Individual

Precisa de preparar e treinar uma apresentação importante?
Quer garantir que está preparado e confiante para falar em público num evento da empresa? Tem um novo projeto para promover e quer melhorar a sua abordagem comercial?

Gostava de melhorar as suas competências de storyteller?
Faz muitas apresentações com dados e quer torná-las mais simples e apelativas?

Sente que podia tirar mais partido da sua voz, para criar mais impacto quando comunica?
Vai ter que lidar com jornalistas e quer preparar-se para responder com assertividade?

Qualquer que seja o seu desafio de comunicação, pode contar com a nossa equipa de formadores para prepará-lo e treiná-lo para esse momento.



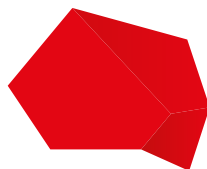
SESSÕES INDIVIDUAIS
PRESENCIAL OU ONLINE | 60m • 90m • 2h

Carla Rocha e Maria do Carmo
Pinto de Sousa na entrega de
prémios APCE



6.

Academia
Fale Menos
Comunique
Mais



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Academia Fale Menos Comunique Mais

A Academia Fale Menos Comunique Mais é uma academia de formação e treino individual que dura 90 dias e que assenta na premissa de que um bom comunicador constrói-se, com treino e persistência. Consiste em três meses de sessões individuais, duas sessões conjuntas, conteúdos vídeo e acompanhamento regular dos formadores da equipa, tendo em conta os objetivos que pretende alcançar.

Acreditamos que para melhorar a forma como comunica deve passar por três fases: Organizar, Colorir e Entregar.

Cada uma destas fases (**Organizar, Colorir e Entregar**) corresponde a uma área da Academia Fale Menos Comunique Mais. Numa primeira fase abordamos os módulos da área Organizar, seguem-se os módulos ligados à área Colorir e por fim os módulos da área Entregar.

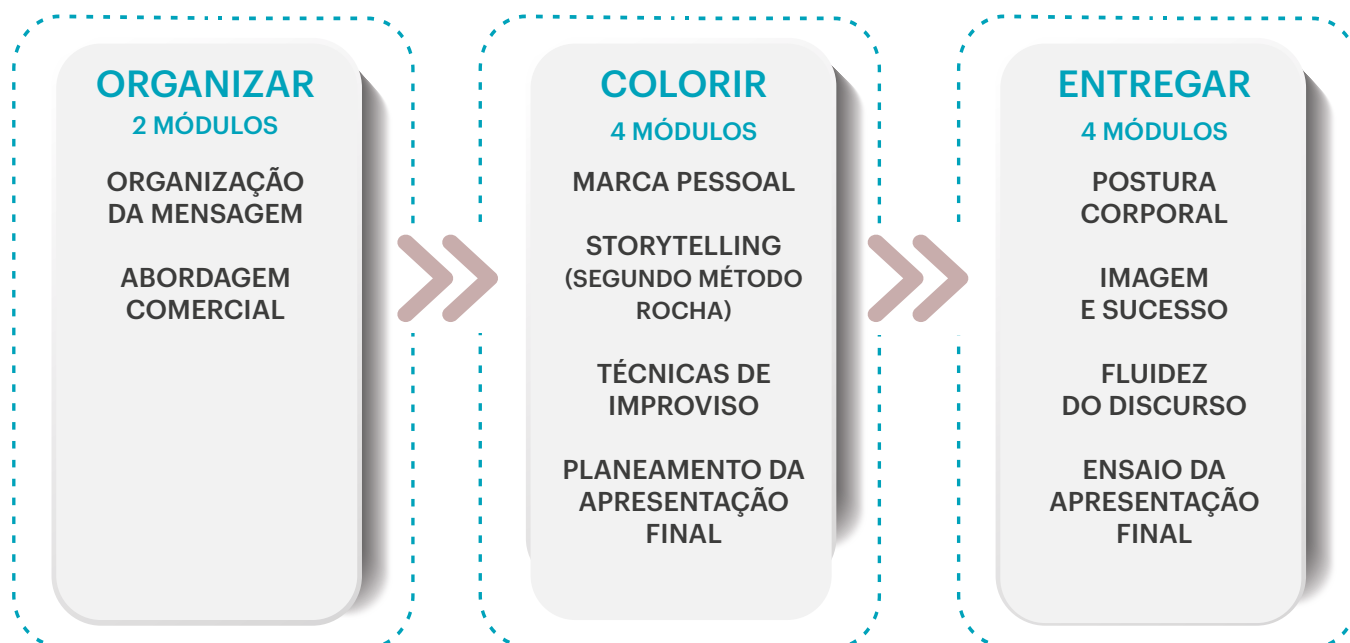
Ao longo da formação, serão aplicadas metodologias dinâmicas que valorizam a aprendizagem através da experimentação e favorecem a autonomia e o desenvolvimento pessoal, como técnicas de role play e simulação. Os formadores dão constante feedback sobre a sua evolução.

Como material complementar recebe o livro “Fale Menos Comunique Mais” (Manuscrito) e um workbook com exercícios, casos práticos e perguntas de reflexão.

No final da Academia, na última sessão conjunta, terá oportunidade de fazer uma apresentação sobre um tema à sua escolha. É desta forma que encerra a formação e consolida os conhecimentos e as competências que adquiriu.



O programa



Sessões individuais com acompanhamento personalizado e feedback constante por uma equipa de formadores certificados e com vasta experiência na área da comunicação



Modelo híbrido, com conteúdos video, sessões individuais síncronas e desenvolvimento de trabalho autónomo



Material de apoio que sintetiza os principais conteúdos de toda a formação e onde pode colocar em prática os conhecimentos adquiridos



Resultados comprovados pelos mais de 200 formandos que já frequentaram esta academia desde a 1ª edição



Metodologia exclusiva que garante máximo aproveitamento e qualidade da formação

Como funciona



90 DIAS



08 FORMADORES



02 SESSÕES CONJUNTAS



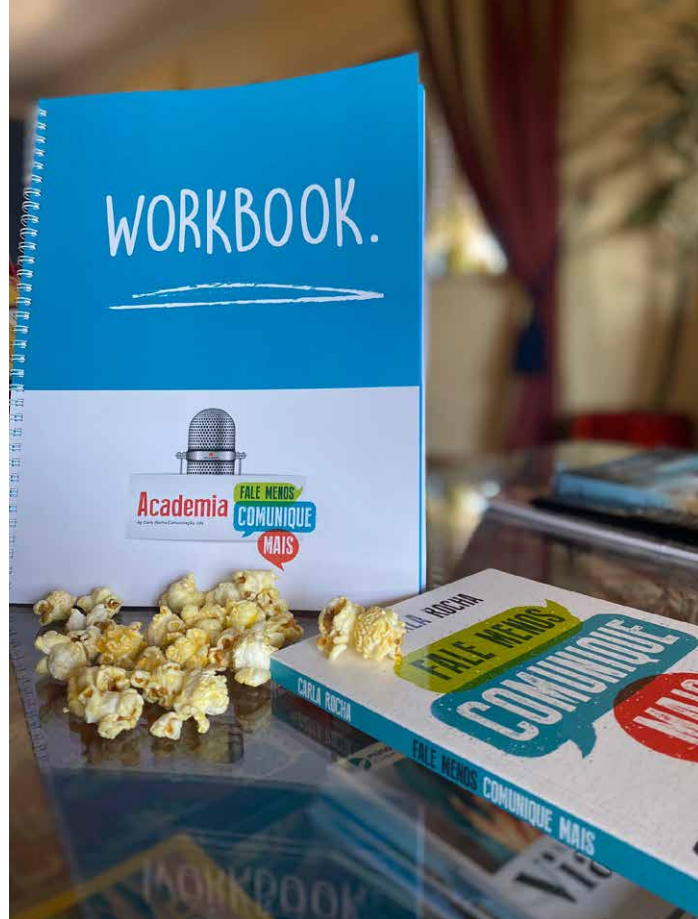
10 SESSÕES DE
TREINO INDIVIDUAL



36 VÍDEOS



15 HORAS DE FORMAÇÃO



O kit de boas vindas da Academia Fale Menos Comunique Mais

No final da academia terá:



Novas competências de comunicação que o vão ajudar tanto em contexto pessoal como profissional



Melhoria significativa na forma como se expõe em público, melhorando a forma como estrutura e entrega as suas mensagens mais importantes



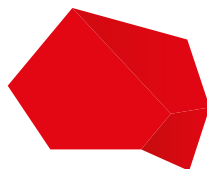
Preparação necessária para comunicar com muito mais impacto, influenciar positivamente as suas audiências e tornar memoráveis as suas comunicações

Formadores AFMCM:

Ana Colaço • Carla Salvador • Clara Fernandes • Leticia Pinheiro • Margarida Marques • Sofia Almeida Bernardo • Teresa Martins • Tomás Varela Pinto

7.

Academia
Fale Menos
Influencie
Mais



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Academia Fale Menos Influencie Mais

A Academia Fale Menos Influencie Mais é destinada a todos os líderes que pretendem envolver, inspirar e motivar as suas equipas. Hoje torna-se importante desenvolver em cada dirigente um novo comunicador, muito mais autêntico, capaz de criar narrativas e alinhar as equipas com os objetivos e o propósito da organização.

Esta academia de 90 dias consiste em uma sessão inicial, uma sessão de diagnóstico CliftonStrengths, oito sessões de treino individual, duas masterclasses e termina com uma sessão de team coaching.

Este treino passa por três fases: **Alinhar, Inspirar e Produzir**. Cada uma destas fases corresponde a uma área da Academia Fale Menos Influencie Mais.

Como material complementar recebe o livro “Fale Menos Influencie Mais” (Manuscrito).

No final da Academia, na sessão de Team Coaching terá a oportunidade de transformar o conhecimento adquirido em ações concretas do dia a dia e aprender com a experiência de outros líderes (partilha cruzada). É desta forma que encerra a formação e consolida os conhecimentos e as competências que adquiriu.



Avaliação CliftonStrengths®

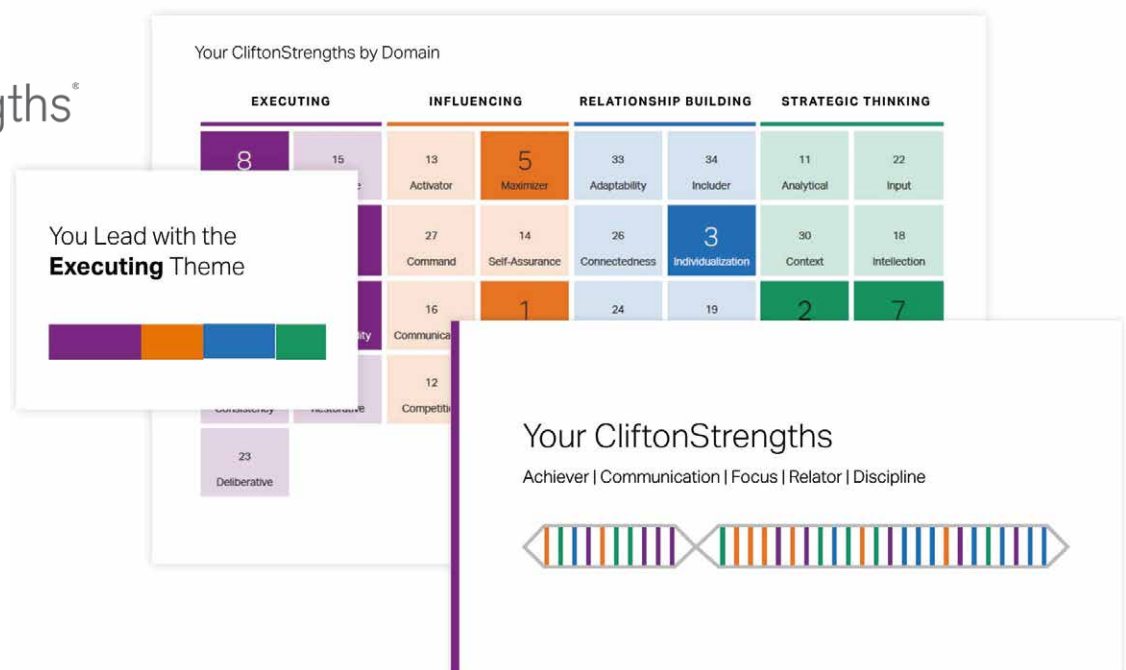
A avaliação CliftonStrengths® é uma ferramenta da GALLUP que ajuda as pessoas a descobrirem os seus talentos naturais, medindo a presença de talento em 34 temas, agrupados em 4 domínios.

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.

CliftonStrengths®



CliftonStrengths®



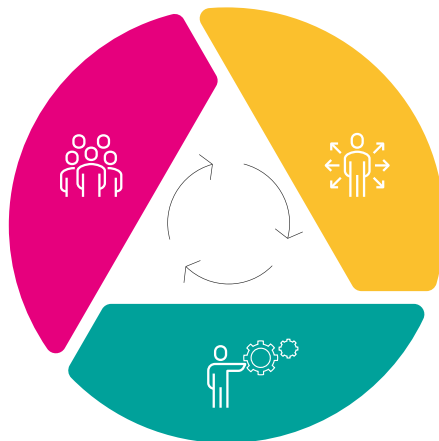
Finish with
STRENGTH

Este *assessment* está disponível nos programas de formação para empresas

Áreas de formação

ALINHAR

- Autoliderança
- Inteligência emocional
- Imagem e atitude
- **Masterclass:** Comunicação eficaz e bem-estar no trabalho



INSPIRAR

- *Storytelling* pessoal e corporativo
- Comunicação com equipas e *engagement*
- Liderar com Paradoxos
- **Masterclass:** O poder das histórias (nos negócios e na vida)

PRODUZIR

- Produtividade e colaboração
- Poder da voz e dos gestos
- Team Coaching

Áreas complementares

- *Media training*
- *Data storytelling*
- Comunicação Intergeracional

Como funciona



Ao longo de 90 dias



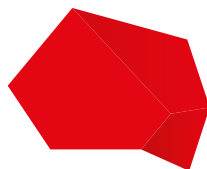
1 sessão inicial conjunta de 1h30 + 1 sessão de diagnóstico de 30 min + 8 sessões individuais de 1h + 2 masterclasses de 1h30 + 1 sessão de Team Coaching conjunta de 1h30

Formadores AFMIM:

Carla Rocha • Ana Borges • Clara Fernandes • Dora Alexandre • Elsa Jorge • Fernanda Barata de Carvalho • Inês Raposo
Patrícia Figueira • Sofia Almeida Bernardo • Sónia Silva • Susana Felício Serrano • Teresa Martins • Tomás Varela Pinto

8.

Cursos
online



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Cursos Online

A formação 100% online é cada vez mais uma tendência, que vai ao encontro das necessidades dos colaboradores: cursos disponíveis a qualquer hora, em qualquer lugar, ao ritmo e disponibilidade de cada um.

A Carla Rocha Comunicação está a construir um catálogo de cursos online em temas específicos da comunicação, que se caracterizam pela qualidade, rigor e dinâmica já conhecidos dos nossos clientes.

Com esta oferta, pretendemos responder aos desafios da formação próprios da atualidade: flexibilidade, acessibilidade e gestão de tempo.

**Reuniões
Remotas**

**Feedback que
transforma**

**O Poder das
Histórias**

**Comunicar a
Mudança**

**Reuniões
Produtivas**

**Entrevistas que
dão emprego**



Equipa Carla Rocha Comunicação, em gravações de curso online

Reuniões remotas — Cative como na rádio

Abrimos o link da reunião e estamos “no ar”.

Sabemos que comunicar à distância, muitas vezes sem ver a audiência, pode ser exigente e enfadonho mas não tem de ser assim. Os profissionais de rádio são um exemplo disso. Privados da imagem, colocam nas palavras e na voz toda a energia e dinamismo para que a mensagem chegue a todos e seja memorável. Para cativar a atenção e o interesse na comunicação à distância, há princípios que deve seguir.

Neste curso damos-lhe as melhores estratégias para que cada interação remota (reuniões, apresentações, conversas formais) seja tão produtiva como se fosse presencial.



REUNIÕES REMOTAS (Cative como na Rádio)

Este curso vai ajudá-lo a:

- Liderar melhor à distância, dando-lhe ferramentas para motivar a sua equipa e criar maior ligação
- Ter reuniões mais produtivas, que despertam o interesse e atenção da audiência
- Comunicar com influência, revelando autenticidade e empatia

Como funciona

- Curso 100% online
- Conteúdos vídeo com exemplos práticos
- Documentação
- Certificado após conclusão do curso

Duração: 

Tempo aproximado de visualização:
60 min (21 vídeos)

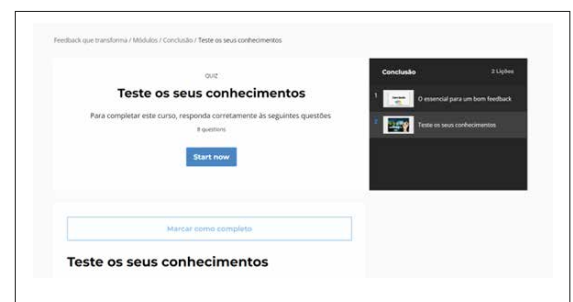
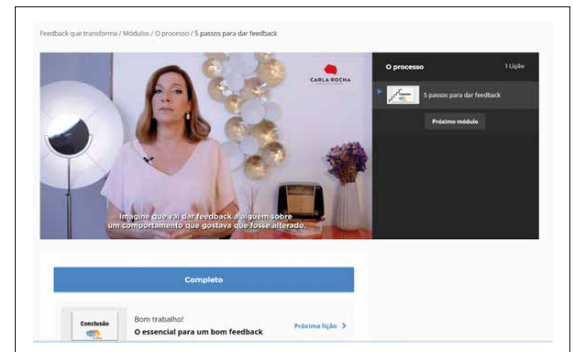
+ tempo para trabalho autónomo

www.carlarocha.pt/curso/reunioesremotas/

Feedback que Transforma

O feedback deve ser uma conversa produtiva e gratificante que promove o desejo de mudança. Quando bem dado, tem a capacidade de transformar. O objetivo do feedback é levar a outra pessoa a alterar um comportamento que está a ter consequências negativas. Não é um ralhete e muito menos um monólogo. É um presente!

Neste curso partilhamos consigo um processo de cinco passos para que possa dar feedback de forma assertiva e empática, com foco na solução e na pessoa que tem à sua frente.



Este curso vai ajudá-lo a:

- **Entender** o feedback como uma oportunidade de melhoria que nos ajuda a ver ângulos que de outra forma não íamos detetar
- **Distinguir** o ralhete do feedback dando voz ao outro e construindo uma solução conjunta
- **Aplicar** um processo de cinco passos para ter uma conversa construtiva, capaz de gerar no outro o desejo de mudança

Como funciona

- Curso 100% online
- Conteúdos vídeo com exemplos práticos
- Documentação de apoio
- Exercícios no final do curso
- Certificado após conclusão do curso

Duração: 
Tempo aproximado de visualização:
15 min (5 vídeos)
+ tempo para trabalho autónomo

www.carlarocha.pt/curso/feedbackquetransforma/

O Poder das Histórias (nos negócios e na vida)

Uma história contada estrategicamente tem um objetivo: sublinhar uma mensagem.

É este o poder do storytelling. Se quer ter uma comunicação impactante e influente, conte mais histórias. São elas que mais perduram na mente da audiência.

Vamos apresentar-lhe um processo – o Método ROCHA – que tem 5 etapas e vai permitir que encontre as suas histórias e construa um catálogo para poder aplicá-las nas interações profissionais e pessoais.

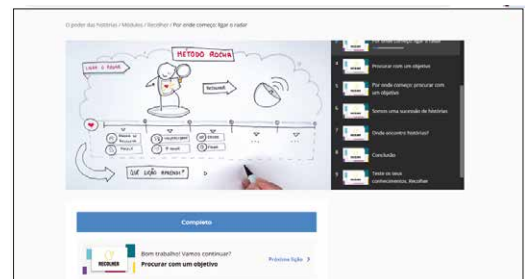
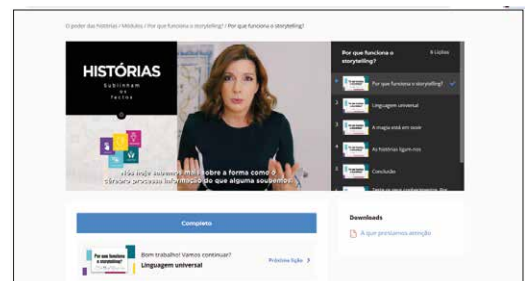
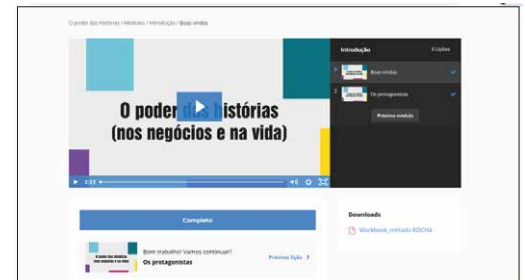
Este curso vai ajudá-lo a:

- **Recolher** o material que vai dar origem às suas histórias
- **Organizar** e identificar o tipo de história – Alinhamento, Produto ou Pessoa
- **Construir** uma narrativa tendo em conta a sequência e elementos essenciais
- **Humanizar** a história identificando a sua verdade universal
- **Aplicar** as suas histórias nas interações mais importantes

Como funciona

- Curso 100% online
- Conteúdos vídeo com exemplos práticos
- Documentação de apoio
- Exercícios no final de cada módulo
- Trabalho final com feedback da formadora
- Participação de especialistas em storytelling
- Testemunhos de pessoas que já fizeram formação em storytelling
- Certificado após conclusão do curso

O poder das histórias (nos negócios e na vida)



Duração:

Tempo aproximado de visualização:
90 min (36 vídeos)
+ tempo para trabalho autónomo

Com a participação especial de:
Berta Neto • Cristina Fronteira e Silva •
Carla Rocha • David Rodrigues
Doug Stevenson • Tomás Varela Pinto •
Sílvia Nunes

www.carlarocha.pt/curso/opoderdashistorias/

Comunicar a mudança

Hoje sabemos que a mudança é necessária para a sobrevivência e o sucesso das organizações, mas nem sempre é bem recebida. A forma como a mudança é comunicada é determinante para que os colaboradores queiram fazer parte dela.

Comunicar a mudança não é mais do que um conjunto de conversas, formais e informais, regulares e transparentes, com as equipas envolvidas. Este curso vai ajudar a definir o conteúdo, a forma e o tom da comunicação ao longo do processo de mudança, para que seja bem-sucedida.

Este curso vai ajudá-lo a:

- **Comunicar** a mudança de forma clara e envolvente
- **Definir** o conteúdo, o tom e a forma como comunica em cada etapa da mudança
- **Mostrar** os benefícios da mudança e a reduzir a perceção dos custos
- **Alinhar** e motivar as equipas para serem parte ativa do processo de mudança
- **Legitimar** as preocupações e a criar soluções em conjunto
- **Gerir** as expectativas – as suas e as dos outros

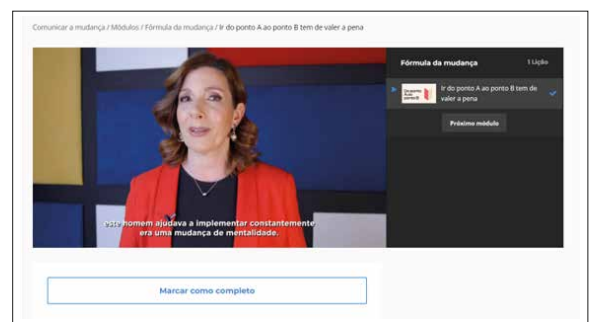
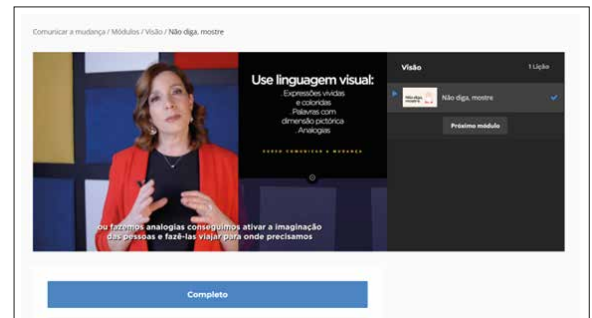
Como funciona

- Curso 100% online
- Conteúdos vídeo com exemplos práticos
- Documentação de apoio
- Exercícios no final do curso
- Certificado após conclusão do curso

Duração: 

Tempo aproximado de visualização:
25 min (8 vídeos)
+ tempo para trabalho autónomo

Comunicar a Mudança



Reuniões produtivas

As reuniões tornaram-se tão frequentes que deixámos de lhes dar a devida atenção. Por isso, elas nem sempre cumprem o seu papel: alinhar equipas, antecipar ou resolver problemas, estimular o pensamento crítico e incentivar a colaboração.

Este curso dá-lhe estratégias para liderar, moderar ou participar em reuniões mais produtivas. O objetivo é que chegue ao fim de uma reunião – online ou presencial – e sinta que aquele tempo lhe trouxe mais-valias – ao seu trabalho, à sua equipa ou à sua empresa.

Este curso vai ajudá-lo a:

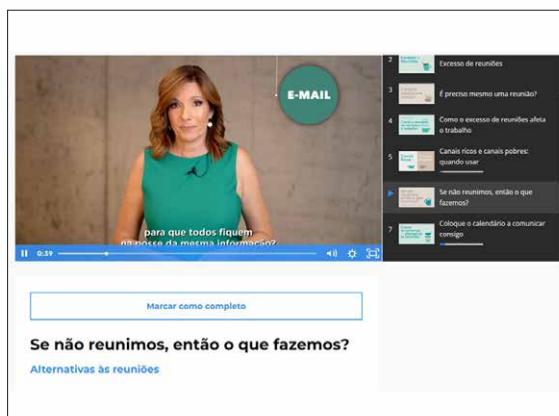
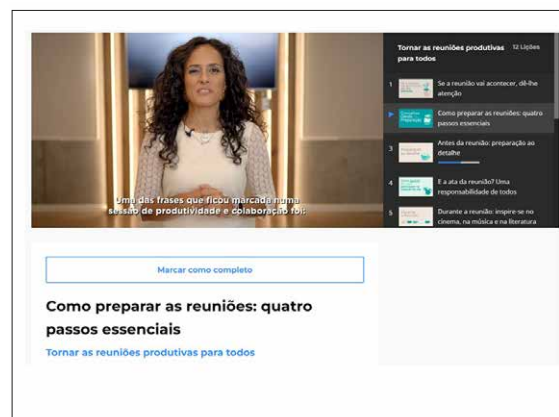
- **Identificar** as situações em que deve ou não marcar uma reunião
- **Preparar** reuniões com informação clara e acessível a todos
- **Liderar** reuniões mais apelativas, dinâmicas e envolventes

Como funciona

- Curso 100% online
- Conteúdos vídeo com exemplos práticos
- Documentação de apoio
- Exercícios no final de cada módulo
- Participação de uma especialista em produtividade e colaboração
- Certificado após conclusão do curso

Duração: 

Tempo aproximado de visualização: 50 min (22 vídeos) + tempo para trabalho autónomo



<https://carlarocha.pt/curso/reunioes-produtivas/>

Entrevistas que dão emprego

Acabaste a faculdade e estás à procura do teu primeiro emprego? Já tiveste uma ou outra experiência e agora procuras uma oportunidade melhor? Tens uma entrevista marcada e queres preparar-te bem?

Neste curso, vamos partilhar tudo o que precisas de saber e fazer para que o teu currículo e carta de motivação se destaquem e para te sentires confiante e seguro nas entrevistas.

Este curso vai te ajudar a:

- **Escrever** currículos e cartas de motivação que se destacam
- **Preparar-te** para responder com impacto às perguntas mais frequentes.
E às mais difíceis também
- **Alinhar** a tua comunicação verbal e não verbal para criares uma boa impressão



Como funciona

PACOTE BÁSICO

- Curso 100% online
- Conteúdos vídeo com exemplos práticos
- Documentação de apoio
- Exercícios no final de cada módulo
- Participação de formadores certificados na área da comunicação
- Participação de especialistas em recrutamento e contratação
- Certificado após conclusão do curso

Duração: 

Tempo aproximado de visualização do curso: 1h50 (31 vídeos)

PACOTE AVANÇADO

- Curso 100% online
- Conteúdos vídeo com exemplos práticos
- Documentação de apoio
- Exercícios no final de cada módulo
- Participação de formadores certificados na área da comunicação
- Participação de especialistas em recrutamento e contratação
- Certificado após conclusão do curso

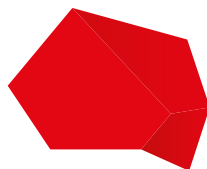
E ainda:

Uma sessão individual de mentoria com a duração de 1h30 com uma especialista em desenvolvimento de carreira

www.carlarocha.pt/curso/entrevistasquedaoemprego/

9.

Testemunhos



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING

Rita Búzio

– FastFiber

“Tive a oportunidade de participar na formação em Comunicação Eficaz com as inspiradoras oradoras Carla Rocha e Inês Raposo. Com as conversas que tivemos, as ideias que debatemos e os comentários que partilhámos, saímos todos mais inspirados. Aprendi que comunicar com intenção é comunicar com cabeça, mãos e coração. E que quando o fazemos, a comunicação transforma-se num verdadeiro superpoder. A paixão e a experiência da Carla e da Inês são contagiantes. A forma como transformam momentos em aprendizagens é simplesmente extraordinária.”

Lia de Barros dos Reis

– Agência Portuguesa do Ambiente

“Gostei imenso deste curso. Está muito bem suportado com elementos que facilitam a aprendizagem e a tornam uma experiência gratificante. O método ROCHA para estruturar as nossas histórias é simplesmente genial! Sempre adorei ouvir histórias e antes do curso contava histórias amiúde, mas sem ter consciência do seu potencial. Julgo que obtive ferramentas que me permitem passar a contar as minhas histórias de uma forma mais eficaz! Nesta era de grandes avanços na inteligência artificial, urge humanizar a comunicação!”

Paula Magalhães

– Cocus

“Na COCUS, acreditamos firmemente que a excelência técnica de nossos profissionais só é verdadeiramente alcançada quando acompanhada de habilidades excepcionais de comunicação. Foi por essa razão que escolhemos trabalhar com a Carla Rocha, e não poderíamos ter feito uma escolha melhor. A Carla Rocha não apenas atendeu, mas superou nossas expectativas em termos de qualidade de conteúdo e dinamismo na abordagem. As suas formações não se limitaram a uma simples transmissão de informações, mas foram experiências envolventes que transformaram a maneira como os nossos colaboradores entendem e praticam a comunicação.”

Eliana Caldeira **– Millennium BCP**

“Lançámos o desafio à Carla Rocha para colaborar connosco numa sessão dedicada ao tema: “Comunicar é criar ligação”. E essa ligação foi criada da melhor forma possível! Com uma autenticidade, alegria e simplicidade que a definem, a Carla conseguiu envolver e cativar todos com a sua clareza e simpatia, num momento de reflexão e tomada de consciência sobre a forma como comunicamos e nos ligamos a quem está à nossa volta. Saímos mais enriquecidos e com vontade de pôr em prática tudo o que aprendemos. ”

Joana Fortuna **– Portugal Ativo**

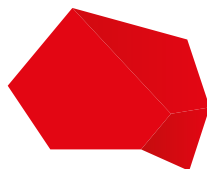
“Carla, adorámos o conteúdo da sua palestra e a forma brilhante como conduziu todo o evento. A sua presença fez, sem dúvida, toda a diferença na qualidade do Congresso. Recebemos inúmeros feedbacks excelentes de todos os participantes, que ficaram muito bem impressionados com a apresentação. A energia e profissionalismo da Carla e da sua equipa foram contagiantes e cruciais para o sucesso do evento.”

Paulo Machado **– Syngenta**

“Preparar um team building para a equipa é sempre um desafio pois já fizemos inúmeras atividades diferentes. O Jogo da rádio desde o início que me pareceu uma atividade completamente diferente do que temos feito e ultrapassou todas as expectativas (que eram elevadas). Toda a equipa se envolveu no Jogo da Rádio e os colegas de vários departamentos trabalharam em conjunto de uma forma divertida, mas focados em conseguir o melhor resultado possível, sem competitividade, mas com toda a energia possível. O resultado foi fantástico!!!! Obrigado, Carla Rocha e equipa pelo fantástico Team Building que nos proporcionaram”

10.

Carla Rocha



CARLA ROCHA

COMMUNICATION TRAINING



Carla Rocha

Carla Rocha, na palestra
Comunicar é criar ligação

É consultora de comunicação, professora e autora, mas tudo começou na rádio. Em 30 anos de carreira, esteve à frente de programas líderes de audiência em Portugal, como o "Café da Manhã" na RFM e "As 3 da Manhã" na Renascença – rádio onde continuamos a poder ouvi-la.

Em 2015 levou os princípios da comunicação na rádio para o mundo corporativo. Fundou a empresa Carla Rocha Comunicação e desenvolveu programas de formação nas áreas da comunicação estratégica, cultura organizacional e storytelling. Hoje dedica os seus dias a ensinar líderes e equipas a comunicarem de forma mais eficaz, assertiva e empática e assim construírem relações de confiança e ambientes de trabalho mais saudáveis.

É professora convidada nos programas executivos da Nova School of Business and Economics (NOVA SBE), no MBA do Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG) e na pós-graduação em Gestão do Bem-Estar e Felicidade Organizacional na Egas Moniz School of Health & Science. Colabora com a Universidade Católica Portuguesa.

É autora de três livros: "Fale Menos Comunique Mais – 10 estratégias para se tornar um grande comunicador", "Fale Menos Influencie Mais – 5 estratégias para ser ouvido e comunicar com influência" e "Fale para ser ouvido – estratégias e técnicas para comunicar com eficácia em qualquer situação". Participou duas vezes como oradora em conferências TEDx e fez parte da comissão técnica que desenvolveu a norma portuguesa de Gestão do Bem-Estar e Felicidade Organizacional.

Recentemente deu a volta ao mundo para investigar os "superpoderes da comunicação" e subiu ao Kilimanjaro — duas viagens que lhe trouxeram aprendizagens que hoje integra no trabalho que realiza com organizações de diferentes setores. Tem também uma coluna de opinião no site da Renascença sobre temas de comunicação e liderança.

Tem um mestrado Executivo em Liderança pela NOVA SBE. É licenciada em Ciências da Comunicação, pós-graduada em Gestão de Marketing, Comunicação e Multimédia pelo ISEG e em Gestão aplicada às PME pela NOVA SBE.



Carla Rocha Comunicação

Info@carlarocha.pt

+351 935 551 915

(Chamada para a rede móvel nacional)

www.carlarocha.pt

