

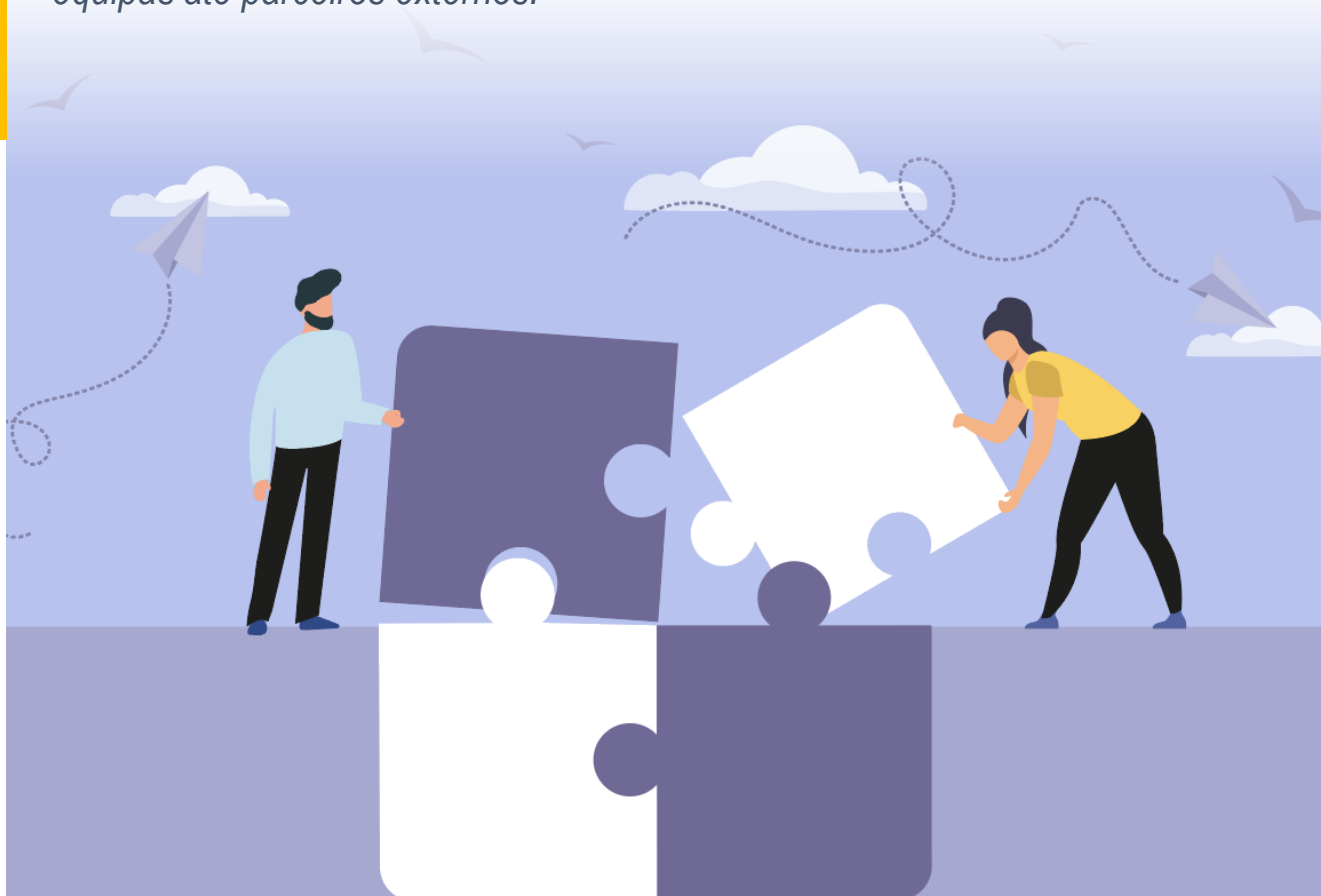


# Comunicação e Relacionamento Interpessoal

FORMAÇÃO INTERMÉDIA

COMPORTAMENTO  
ORGANIZACIONALFORMAÇÃO  
ONLINE POR  
VIDEOCONFERÊNCIA

*Numa organização, comunicar não é apenas trocar palavras — é criar ligação, gerar confiança e impulsionar resultados. Quando compreendemos o impacto real da nossa comunicação, tornamo-nos capazes de influenciar positivamente as relações com todos os stakeholders, desde colegas e equipas até parceiros externos.*



2026\*  
A agendar

## INFORMAÇÕES

Ana Margarida Soromenho

[a.m.soromenho@ifb.pt](mailto:a.m.soromenho@ifb.pt)

+351 217 916 274\*\*

\* As formações calendarizadas funcionam com um número mínimo e máximo de formandos, pelo que, a realização das mesmas encontra-se sujeita a confirmação.



FORMAÇÃO INTERMÉDIA

COMPORTAMENTO ORGANIZACIONAL



## OBJETIVOS:

O curso tem como finalidade dotar os participantes de conhecimentos para **aplicar princípios de comunicação** que visem uma relação mais eficaz com a equipa e com os vários *stakeholders*.

No final da formação os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender e refletir sobre o impacto da comunicação nas relações com os vários *stakeholders*.
- Identificar as competências comunicacionais essenciais para o sucesso na relação com pares e com os colaboradores - escuta ativa, empatia e assertividade.
- Aplicar estratégias de Inteligência Emocional em contexto organizacional.
- Desenvolver estratégias assertivas na relação com a equipa.
- Saber gerir conflitos intra e inter equipas

## DESTINATÁRIOS:

Profissionais que desempenham atividades técnicas e/ou comerciais e que no exercício da sua função necessitam de desenvolver competências ao nível da comunicação.

**DURAÇÃO:** 7 horas (2 sessões de 3h30)

**HORÁRIO:** 09h00 - 12h30

**PREÇO:** Associado APB: 280 € | Tabela Geral: 322 €

## ENQUADRAMENTO

Numa organização, comunicar não é apenas trocar palavras — é criar ligação, gerar confiança e impulsionar resultados.

Quando compreendemos o impacto real da nossa comunicação, tornamo-nos capazes de influenciar positivamente as relações com todos os *stakeholders*, desde colegas e equipas até parceiros externos.

Para fortalecer estas relações, é essencial desenvolver competências comunicacionais: **escuta ativa**, para realmente entender; **empatia**, para criar proximidade e respeito; e **assertividade**, para sermos claros, objetivos e construtivos.

Ao mesmo tempo, aplicar **Inteligência Emocional** no contexto organizacional permite-nos lidar melhor com desafios, gerir emoções — as nossas e as dos outros — e responder com equilíbrio, mesmo em situações complexas. E como trabalhar em equipa implica inevitavelmente lidar com divergências, torna-se crucial saber **gerir conflitos**, tanto dentro da equipa como entre equipas, transformando tensões em oportunidades de crescimento e colaboração.

## FORMADORA: Susana Carrusca

É psicóloga, *coach* executiva certificada e consultora sénior na área da formação. Tem uma vasta experiência como formadora e é especializada em temas como liderança, comunicação, gestão de conflitos, desenvolvimento de competências e inteligência emocional, utilizando métodos e ferramentas envolventes e eficazes. Como Coach Executiva Certificada, Analista de Comportamento Profissional (DISC) e Formadora Certificada, tem capacidade para criar experiências de desenvolvimento personalizadas que promovam o crescimento, a colaboração e a melhoria do desempenho.



FULL MEMBER OF



## PROGRAMA

1. O valor da comunicação eficaz na relação com os vários *stakeholders*.
2. A Inteligência Emocional – dimensões e aplicações no contexto organizacional
3. Estratégias eficazes de comunicação verbal e não verbal.
4. Adequação da linguagem ao outro.
5. Estratégias de comunicação na interação com a equipa: empatia, escuta ativa e linguagem positiva
6. A assertividade para criar confiança e clarificar a comunicação - treino de Assertividade
7. Estratégias para gerir conflitos intra e inter equipas
8. Treino comportamental – resolução de casos práticos específicos

### Pedidos de Cancelamento:

- Só poderão dar origem ao reembolso total do valor pago, quando recebidos até 5 dias úteis antes da data de início do curso. A partir deste prazo, a inscrição será paga na totalidade, podendo, no entanto, o participante ser substituído por outro;
- Deverão ser efetuados por e-mail e rececionados pelo IFB dentro do prazo acima estabelecido.