

THE 6 DAYS' LEADERSHIP TOOLKIT - PROGRAMA PREVISTO DAS SESSÕES -

Dia 1. Teste de Personalidade e Programação Neuro-Linguística (PNL)

A. Teste de Personalidade

- O instrumento MBTI em equipas;
- Diferentes tipos de personalidade dentro da equipa;
- Reconhecer os diferentes tipos dentro da equipa;
- Identificar e trabalhar com as diferenças dentro da comunicação.

B. Programação Neurolinguística (PNL)

- Introdução à PNL;
- Como é que pensamos?
- A ciência da estrutura do pensamento;
- *Pacing & Leading*;
- *Positioning*;
- *Eye Movement Patterns*.

Dia 2. Liderança

A liderança em contexto organizacional:

- modelos e abordagens;
- modelos prescritivos de liderança de equipas em contexto organizacional.

Eficácia do trabalho em equipa:

- O papel da liderança no trabalho em equipa.

Resolução de problemas e tomada de decisão nas equipas

- Aquisição de Competências específicas;
- Treino de Competências específicas.

Desenvolvimento das equipas de trabalho ao longo do tempo

- Diagnosticar obstáculos ao progresso do trabalho em equipa e à liderança de equipas.

Dia 3. Gestão de Reuniões. Gestão do Tempo e do <i>Stress</i>
--

A. Auto-avaliação

- Características pessoais;
- Desperdiçadores de tempo;
- Práticas actuais na condução de reuniões;
- Vulnerabilidade ao stress.

B. Gestão do Tempo

- A importância do Tempo e o seu Uso;
- Os “Ladrões do Tempo”;
- Planeamento a curto, médio e longo prazo;
- Distinção e hierarquização das tarefas importantes vs urgentes;
- A delegação: benefícios e limite;
- Organização Pessoal e Técnicas de Gestão de Tempo.

C. Gestão de Reuniões

- Rácio custo/benefício da reunião;
- Tipos de reuniões – características;
- Boas práticas para garantir a eficiência e eficácia das reuniões: preparação, condução e encerramento;
- Os diferentes papéis e atitudes numa reunião.

D. Gestão do Stress

- Significado do “stress” - definição;
- Tipo de stress – erros mais comuns sobre stress;
- Como se desenvolve – as fases de reacção ao stress;
- Os “sugadores de energia”;
- Os princípios base do stress;
- Sintomas e custos do stress;
- Estratégias para gerir o stress – as “fontes de energia”.

E. Desenvolvimento de “Work-Life Balance”

Dia 4. Negociação e Gestão de Conflitos

- Gestão de conflitos e negociação nas organizações;
- Conceitos base da negociação;
- O dilema negocial;
- Como criar valor numa negociação;
- Técnicas e táticas de negociação;
- Como gerir os conflitos;
- Estilos de gestão de conflitos;
- Principais erros negociais;
- A influência na negociação.

Dia 5. Motivação e *Teambuilding*

Motivação

- Motivação – Análise motivacional da equipa;
- Razões de desmotivação;
- Padrões de motivação;
- Casos práticos de motivação e de liderança.

Teambuilding

- Diferenças interpessoais dentro do dia a dia da equipa;
- Diferentes papéis em equipa;
- Análise das equipas – Identificação de sinergias e potenciais de conflito;
- *Teamchallenge* – Avaliação do trabalho em equipa utilizando três diferentes desafios de equipa.

Dia 6. Razão, Emoção e Desenvolvimento Pessoal

- Liderança: destilando o essencial e abafando o ruído. A aleatoriedade e o problema da avaliação ex post;
- A falácia da racionalidade e a caixa de Pandora da emoção. Como o que parece lógico pode ser inútil ou prejudicial;
- Realidade e percepção: por que razão nos desviamos facilmente do essencial – o que fazer. De onde vem o nosso sentido de identidade?
- A gestão das emoções no centro da liderança e da persuasão: a importância da acuidade emocional no desenvolvimento pessoal. Estratégias de desenvolvimento;
- A herança genética ao serviço da persuasão e da influência: mecanismos universais.
- A identificação excessiva com as opiniões: como navegar o pântano das opiniões e anular o Efeito Boomerang;
- Um cérebro vocacionado para a interação social: o poder da autenticidade. A importância da legitimidade e o “botão” das emoções;
- A inclinação para a negatividade como factor crítico de sobrevivência e como barreira ao desenvolvimento pessoal – como inverter o ciclo;
- Para quem não sabe para onde quer ir, qualquer direcção serve - como identificar o que é mais importante para nós e para os outros.;
- Quando o mapa não está de acordo com o território: refazendo o mapa.