

## RELAÇÕES INTERPESSOAIS

### Fundamentação

O Ser Humano é um ser relacional - cada vez mais, se percebe melhor a importância do relacionamento para o sucesso ou insucesso dos seus objectivos, independentemente do contexto a que nos referimos.

Contudo, nem sempre é fácil, conseguirmos estabelecer relações interpessoais eficazes e satisfatórias. Todos possuímos no nosso repertório comportamental, comportamentos facilitadores e outros dificultadores, destas mesmas relações. Pretende-se, que através do desenvolvimento pessoal, nomeadamente autoconhecimento, reconhecimento e gestão das nossas emoções, se reforce os facilitadores, e se alterem os dificultadores, através de novas estratégias comportamentais e comunicacionais.

### Programa

- Enquadramento da temática: relacionamento Interpessoal no contexto profissional e pessoal dos formandos;
- Comunicação eficaz (escuta ativa, assertividade, empatia, feedback, gestão do silêncio);
- Obstáculos à comunicação eficaz (internos e externos);
- Estilos comportamentais;
- Inteligência emocional (reconhecimento e gestão das emoções).

### Objetivos

É esperado que, no final desta acção de formação, os formandos:

- Compreendam a complexidade das relações interpessoais num contexto organizacional, aplicando competências e aptidões mais eficazes;
- Lidem de forma eficaz e assertiva, perante situações e/ou pessoas “problema”;
- Aumentem a qualidade das relações profissionais e pessoais.

**Regime de certificação:** somente serão certificados os formandos que frequentarem valores iguais ou superiores a 95% da carga horária total da acção de formação.

**Local:** Centro de Formação do CHUP

**Carga Horária:** 16 horas (4 dias)

**Destinatários:** multiprofissional

**Equipa pedagógica:** 1 formador

**Organização:** Centro de Formação DEFI

Cofinanciado por:

