



# Curso: Fundamentos para uma Comunicação Eficaz (Microlearning)

**Duração: 1h**

**Área formativa: Cursos**

---

## Sobre o curso

O curso **Fundamentos para uma Comunicação Eficaz** visa capacitar os participantes a comunicar com maior clareza, empatia e eficácia em contextos profissionais diversos, adaptando a linguagem ao público, escolhendo os canais adequados, gerindo situações de crise, dando e recebendo feedback construtivo, escutando ativamente e promovendo diálogos colaborativos que geram alinhamento, confiança e impacto positivo nas equipes e organizações.

Esta formação adota uma metodologia de microlearning, para promover uma assimilação rápida e eficaz dos conteúdos, adequando-se às agendas preenchidas dos profissionais contemporâneos.

---

## Objectivos

Este curso tem como objetivos:

- :: Compreender e simplificar a linguagem e adaptar a mensagem ao nível de conhecimento do interlocutor, promovendo clareza e inclusão;
- :: Desenvolver uma comunicação assertiva e objetiva, ajustada a diferentes contextos, incluindo ambientes remotos e multiculturais;
- :: Capacitar para comunicar com empatia, calma e foco em cenários de pressão ou conflito, minimizando o impacto negativo;
- :: Explorar como escolher e combinar os canais de comunicação mais adequados a cada situação, assegurando clareza e coerência na mensagem;
- :: Promover o uso de feedback construtivo e a consciência da comunicação não verbal para reforçar relações profissionais;
- :: Estimular a escuta empática e o uso de perguntas abertas como base para um diálogo mais profundo e colaborativo.



Em parceria com a [Galileu](#).

---

## Pré-requisitos

Este curso não apresenta pré-requisitos.

---

## Destinatários

:: **Gestores e líderes de equipa**, que precisam de alinhar expectativas, dar feedback eficaz e comunicar com clareza em diferentes contextos;

:: **Colaboradores em ambientes híbridos ou remotos**, onde a clareza, o tom e a escolha do canal de comunicação são ainda mais críticos;

:: **Profissionais de áreas técnicas**, que precisam de traduzir conceitos complexos para diferentes públicos;

:: **Equipas multidisciplinares e multiculturais**, que enfrentam desafios de alinhamento, linguagem e colaboração;

:: **Recém-promovidos ou em transição de função**, que desejam fortalecer a sua capacidade de influência e relação interpessoal;

:: **Todos os que procuram comunicar com mais empatia**, confiança e impacto no seu dia a dia profissional.

---

## Programa

### Apresentação do Curso

#### Módulo 1 - Comunicação Adaptativa: Ajustar a Mensagem ao Público

- Teoria da Acomodação da Comunicação
- Traduzir termos técnicos para não técnicos
- Estratégias práticas
- Comunicação inclusiva
- Boas práticas

## **Módulo 2 - Comunicação Clara e Assertiva**

- Teoria da Comunicação Não Violenta (CNV)
- Escrita e verbalização assertiva
- Técnicas para organizar ideias e comunicar com objetividade
- Comunicação em ambientes remotos
- Teoria do contexto cultural
- Clareza em ambientes internacionais

## **Módulo 3 - Comunicação em Situações de Crise**

- Gestão de comunicação sob pressão
- Identificação de prioridades e mensagens-chave
- Manter a calma e transmitir confiança
- Lidar com informação sensível
- Gerir reações adversas

## **Módulo 4 - Comunicação Multicanal**

- Escolher o canal certo
- Alinhamento de mensagens
- Boas práticas para garantir coerência

## **Módulo 5 - Técnicas de Feedback: Verbal e Não Verbal**

- Feedback eficaz
- Técnicas para dar feedback construtivo e produtivo
- Como receber feedback e utilizá-lo para melhoria contínua
- Comunicação não verbal
- Importância da linguagem corporal e do tom de voz
- Alinhar comunicação verbal e não verbal

## **Módulo 6 - Escuta Ativa e Perguntas Eficazes**

- Escuta ativa como fundamento da comunicação eficaz
- Técnicas para ouvir atentamente e demonstrar empatia
- Perguntas abertas para aprofundar o diálogo
- Benefícios na comunicação profissional

## **Módulo 7 - Conclusões e Próximos Passos**

- Ideias-chave do curso
- Próximos passos