

TRAINING⁴ LEARNING



2023/2024



O Mundo MUDOU. É necessário repensar a forma como trabalhamos. Os desafios que se colocam às pessoas e organizações são colossais. Novos comportamentos e mudanças profundas na organização do trabalho exigem novas e atualizadas competências.

Na situação extraordinária que vivemos acreditamos que o conhecimento e o desenvolvimento de competências, que ajudem as pessoas a enfrentar os desafios de forma tranquila e firme, são fundamentais para a competitividade atual e futura das organizações.

A adaptabilidade imediata e a preparação do futuro são imperativos que requerem pessoas com competências para enfrentarem as adversidades com resiliência, conseguindo resultados em condições completamente diferentes das suas rotinas profissionais.

Para ajudarmos as pessoas e organizações na tarefa hercúlea com que estamos confrontados, organizamos um conjunto de percursos de aprendizagem 100% digitais para melhor nos prepararmos para este novo Mundo.

Paula Tomás
Managing director da PTC



ptc.geral@ptomasconsultores.pt |



219458533 |



935610157

Diferentes modalidades de aprendizagem isoladas ou de forma integrada - **MULTITRAINING**



Classes virtuais interativas orientadas para o desenvolvimento de competências e melhoria da eficácia pessoal e comunicacional, bem como para o sucesso de equipas e líderes.



Diagnósticos e Questionários com relatórios e resultados online orientados para o auto e hetero conhecimento e consciencialização da necessidade de mudança.



Webinars síncronos ou gravados, úteis para disseminação de conhecimentos transversais a populações numerosas, orientados para o contexto atual de incerteza e imperativo de mudança. Veja alguns Webinars que já temos disponíveis.



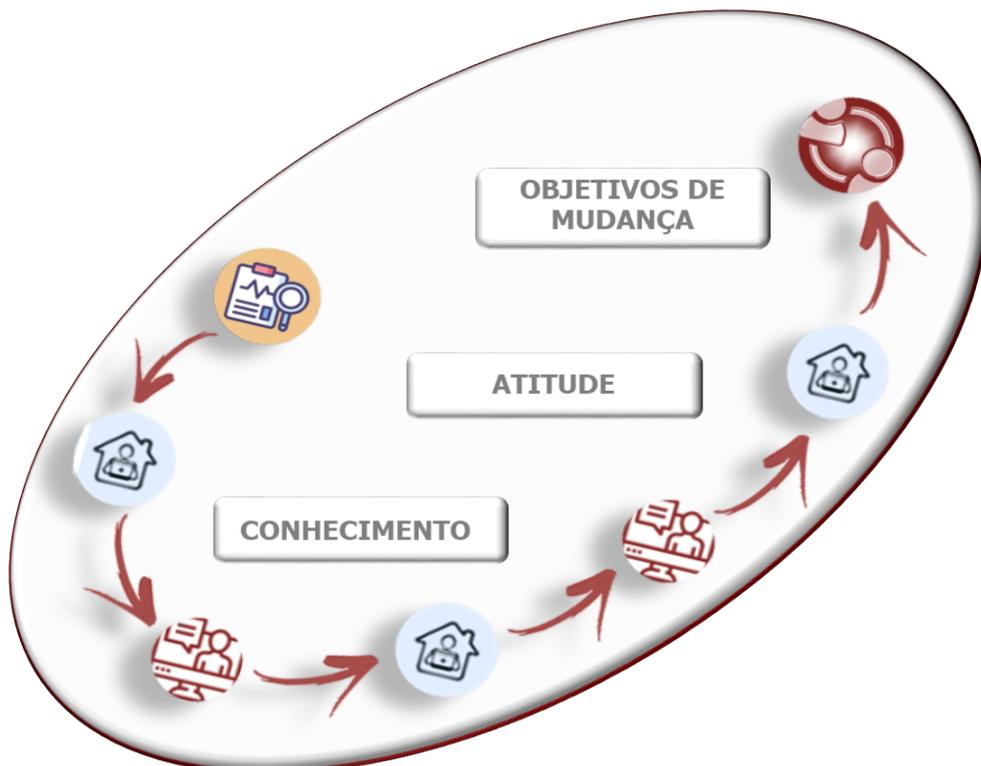
Módulos e-learning e exercícios integrados em percursos pedagógicos na plataforma da PTC. Disponibilizados de imediato para uma pessoa ou grupos, com horários flexíveis, dá liberdade para aprender em qualquer sitio a qualquer hora.



Sessão individual ou de grupo para facilitação da transferência da aprendizagem, úteis para acompanhamento da implementação de Planos de ação individuais ou de equipa e focados na mudança de comportamentos.

O nosso *Learning process*

combinamos diferentes modalidades, organizadas e pensadas para facilitar a aquisição e transferência, com vista a impactar o desempenho.



Benefícios de ter como parceiro a PTC neste contexto de incerteza

- ✓ Somos uma empresa resiliente. A nossa experiência em situações de crise, a forma como nos reinventamos e reorganizamos na última década, mantendo a nossa essência, rigor e profissionalismo, permite-nos enfrentar os desafios de forma perseverante e flexível. Estas competências estão disponíveis para os nossos clientes.
- ✓ Somos consultores de RH. Quando abraçamos um projeto formativo a nossa visão é sistémica, não somos apenas formadores. Adaptamo-nos com rapidez e flexibilidade às necessidades, contextos e desafios dos nossos clientes parceiros.
- ✓ Temos uma experiência pedagógica de 18 anos. Os nossos consultores são seniores, todos com mais de 15 anos de experiência em consultoria e formação em organizações privadas e públicas. Há 10 anos que realizamos cursos e-learning, tendo já construído diversos cursos para plataformas de clientes.
- ✓ Temos a confiança dos nossos clientes. 80% dos nossos clientes conhecem o nosso trabalho em parcerias duradouras, entre 10 a 17 anos, o que representa uma prova de confiança e segurança no nosso profissionalismo.
- ✓ O nosso foco são os resultados. A aprendizagem é um meio de impactar o desempenho, é este último o nosso foco. Trabalhamos todos os dias para atingir os resultados acordados com os nossos clientes. As “dores” dos clientes são as nossas “dores”.

Áreas de Formação e Desenvolvimento

DESENVOLVIMENTO E GESTÃO DE EQUIPAS

Permitir aos gestores otimizar os resultados do seu negócio, através do envolvimento e motivação dos colaboradores.

DESENVOLVIMENTO DA EFICÁCIA PESSOAL

Otimizar as capacidades, habilidades e aptidões pessoais para contribuir para a *performance* do indivíduo e da organização.

DESENVOLVIMENTO DA EFICÁCIA COMUNICACIONAL

A arte de se exprimir não é inata. A qualidade da comunicação baseia-se no domínio de técnicas e instrumentos concretos. É preciso dominá-los.

DESENVOLVIMENTO E GESTÃO DE RH

Criar e desenvolver os sistemas e as técnicas que permite gerir, reter e desenvolver o talento na organização.

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS EM CUIDADOS DE SAÚDE

Desenvolver competências de comunicação, aconselhamento e persuasão junto dos clientes, num contexto delicado, como os cuidados de saúde.

FORMAÇÃO E PEDAGOGIA

Ser eficaz na organização desenvolvimento e animação pedagógica, para permitir a aquisição de determinado saber a um grupo de formação.

COMERCIAL, VENDAS E SERVIÇO AO CLIENTE

Influenciar, vender, persuadir, atender e/ou relacionar-se melhor com os clientes e desenvolver as competências necessárias à motivação e ao sucesso na atividade comercial.

SECRETARIADO

Desenvolver as competências para responder às novas exigências da função: a capacidade de organização pessoal, o tratamento cuidado da informação oral, escrita e quantificada, o estar à vontade e o saber fazer relacional.

Percursos Formativos disponíveis

estamos a desenvolver em permanência novos percursos.

Se não encontrar um curso adaptado aos seus objetivos, coloque-nos o desafio. Desenhamos o seu percurso formativo.

Porque temos que nos adaptar rapidamente e com flexibilidade à nova realidade e a mudança de comportamentos está na ordem do dia.

8 horas

Valor/participante: 98,00€ + IVA



RESILIÊNCIA – A perseverança na adversidade

OBJETIVOS

Descobrir como lidar com situações adversas

Desenvolver a sua estrutura de resiliência

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Benefícios pessoais e organizacionais da resiliência	Fatores de Resiliência	Autodiagnóstico Relatório individual	
	<ul style="list-style-type: none"> • O que é a resiliência • Características do colaborador resiliente • Benefícios da resiliência 	Classe virtual interativa	
Identificar o seu Nível de Resiliência	Reflexão acerca do Nível de Resiliência Individual e Pilares que necessita desenvolver	Receção do Relatório Individual	
Identificar os Pilares da Resiliência	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os Pilares da Resiliência • Identificar os Bloqueios à Resiliência • Características de uma pessoa com alta resiliência • Como aumentar o seu Nível de Resiliência 	Classe virtual interativa	
Desenvolver os Pilares de resiliência individual	Reflexão e elaboração do seu Plano de ação individual	Exercício Plano de Ação	
	Feedback Individual do Formador Pistas para desenvolvimento Facilitação da transferência da aprendizagem	Sessão individual	

Facilitador: Paula Tomás



Porque em mudanças disruptivas os líderes têm que ser transformadores de si, dos outros e do negócio. É imperativo inspirar confiança, partilhar uma visão positiva, encorajar, desafiar e tranquilizar.

10horas

Valor/participante: 120,00€ + IVA

LIDERANÇA em situações disruptivas

OBJETIVOS

Utilizar práticas de liderança inspiradora, tranquilizadora e produtiva

Identificar e pôr em prática práticas de liderança adaptadas a momentos de crise

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Interiorizar os pilares, princípios e valores que estão na base das práticas de liderança	Diagnosticar práticas e comportamentos como Líder	Link para Resposta ao LPI (. Leadership Practices Inventory)	
	<ul style="list-style-type: none"> • As mudanças culturais e organizacionais e as novas formas de trabalho – As forças pessoais e formas de desenvolvimento/adaptação • As práticas de Liderança 	Webinar	
Identificar os comportamentos de liderança a desenvolver	Reflexão acerca do Relatório LPI para identificar forças e riscos de liderança em contexto de crise	Receção do Relatório Individual	
Identificar e pôr em prática as cinco práticas de liderança transformacional	<ul style="list-style-type: none"> • As práticas de Liderança • Modelar o caminho • Inspirar uma visão positiva e partilhada • Desafiar os processos – inovar • Dar suporte à ação da equipa • Encorajar o coração 	Classe virtual interativa	
Desenvolver as suas forças como líder em função do contexto atual	Reflexão e elaboração do seu Plano de ação individual	Exercício Plano de Ação	
	Feedback Individual do Formador Pistas para desenvolvimento Facilitação da transferência da aprendizagem	Sessão individual	

Facilitador: Paula Tomás



O nosso cérebro precisa reduzir a tendência dos atalhos cognitivos para decidir em ambientes de negócio. É preciso entender e eliminar crenças e compreender que decisões rápidas não são sinónimo de decisões impulsivas.

10horas

Valor/participante: 120,00€ + IVA

Julgamento e Decisões sobre DESVIOS EM PROJETOS

OBJETIVOS

Agir apropriadamente diante de um diagnóstico, dentro do tempo e informações disponíveis, evitando ações paliativas de curto prazo com efeitos colaterais indesejáveis de médio e longo prazo.

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Compreender o conceito de desvio e saber analisar a informação pré-decisão	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o conceito de desvio • Conhecer as etapas de investigação do desvio • Reconhecer a composição das informações pré decisão • Compreender como atuar sobre um desvio • Conhecer as perguntas chave que estimulam o pensamento crítico pré decisão • Conhecer o modelo e o método para investigar a qualidade da informação pré decisão 	Classe virtual interativa	
		Estudo de Caso	
Conhecer as Armadilhas cognitivas no julgamento e decisões em negócios e projetos	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o contexto de decisões complexas • O significado e o exercício mental da experiência do erro • Compreender a diferença entre o mundo e as representações do mundo • As armadilhas cognitivas de origem genética • As armadilhas cognitivas de origem nas experiências pessoais • As armadilhas cognitivas de origem nas influências sócio-culturais 	Classe virtual interativa	

Facilitador: Wantuir Filipe

Porque para ser produtivo em mudanças disruptivas é necessária a tomada de consciência do funcionamento das estruturas da mente para aprender a lidar mais facilmente com elas.



12horas

Valor/participante: 120,00€ + IVA

PNL – como aumentar a resistência

OBJETIVOS

Otimizar os recursos pessoais e programar-se para o futuro

Obter maior flexibilidade e adaptabilidade para facilitar e promover a mudança pessoal

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Compreender os diferentes modos de construção da realidade	<ul style="list-style-type: none"> • O Modelo da PNL, origens e definições • Identificar as formas de processamento da informação e compreender os diferentes “Modelos do Mundo” • Canais preceptivos preferenciais – como os fortalecer • As representações subjetivas da realidade – “Não se muda a realidade, mas sim a representação que fazemos dela” • Encontrar formas de lidar com a urgência, o stress e a ansiedade 	Classe virtual interativa	
		Exercícios disponibilizados na plataforma E-learning/PTC	
Desenvolver a auto-motivação e programar-se para o sucesso	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer objetivos e desenvolver comportamentos adaptados – Agir/Reagir • Construir cenários de sucesso, programar-se para a ação e desenvolver a motivação • Saber mobilizar os recursos pessoais • Desenvolver a flexibilidade e adquirir novos comportamentos • Neutralizar os efeitos de experiências limitativas e ultrapassar bloqueios pessoais 	Classe virtual interativa	
		Exercícios disponibilizados na plataforma com feedback do formador	

Facilitador: Paula Tomás



Face à avalanche de informação perdemos o costume de parar para pensar e refletir. As distrações causam um enorme prejuízo de tempo e energia. Como manter o foco? As distrações só são vencidas pelo esforço e pela autodisciplina.

8 horas

Valor/participante: 80,00€ + IVA

FOCO – O segredo da eficácia

OBJETIVOS

Desenvolver a consciência da importância da atenção e do Foco como capacidade mental crucial no que respeita às operações mentais

Desenvolver o modo como a atenção é direcionada para os objetivos

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Reconhecer a importância do papel da atenção e do Foco para o alcance de objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Definições dos 3 tipos de focos Os benefícios pessoais e organizacionais em focar a atenção naquilo que é realmente relevante As consequências pessoais e organizacionais da não estimulação da atenção Compreender a capacidade neuronal para se concentrar nos objetivos A atenção e a revolução tecnológica A atenção seletiva As variedades de distrações A mente: bottom up e top down 	Classe virtual interativa	
		Exercícios disponibilizados na plataforma E-learning/PTC	
Desenvolver os diferentes tipos de Foco	<ul style="list-style-type: none"> O foco interno: Consciência e domínio pessoal; Consciência de si através de perceções de outros O foco no outro: As “três empatias”; Sensibilidade social O foco externo: O pensamento sistémico vs. cegueira sistémica Praticar a atenção focada nos objetivos 	Classe virtual interativa	
		Exercícios disponibilizados na plataforma com feedback do formador	

Facilitador: Paula Tomás

Como gastamos o tempo é fundamental para um aumento da produtividade e da qualidade. Conhecer técnicas e estratégias para “ganhar” tempo ajudará no resultado que entregamos.

15horas

Valor/participante: 120,00€ + IVA



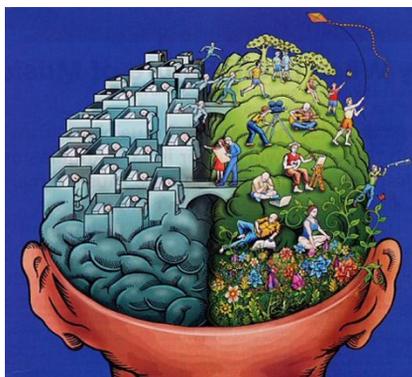
GESTÃO DO TEMPO e da Produtividade Pessoal

OBJETIVOS

Ganhar eficácia na organização do seu tempo e otimizar a relação entre esforço e resultado
Saber estabelecer prioridades e gerir os contactos com o meio equilibrando a relação e o controlo do tempo

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Conhecer o seu estilo de Gestão do Tempo	O seu perfil dominante de atuação face ao tempo e as suas implicações Identificar pontos fortes e pontos a melhorar	Autodiagnósticos e feedback do formador	 
Atuar no núcleo da sua missão através de uma definição estratégia de prioridades	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as atividade core da sua missão Saber distinguir o importante do urgente e atribuir prioridades 	Webinar	
Planear de forma realista e flexível e aplicar as técnicas para "Ganhar Tempo"	<ul style="list-style-type: none"> Gerir os “imprevistos”, as “interrupções” e o síndrome das “urgências” Racionalizar o consumo do tempo, através da deslocação, simplificação, eliminação e reagrupamento 	Módulos e Exercícios disponibilizados na plataforma	
Gerir os contactos com o meio equilibrando a relação e o controlo do tempo	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar uma comunicação centrada no essencial Saber dizer “não” Aplicar as regras para consumir menos tempo em contactos 	Classe virtual interativa	
Delegar para se concentrar no essencial e desenvolver os colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais bloqueios pessoais à delegação Delegar: o quê, a quem, como Preparar o processo de delegação e saber atuar em cada uma das suas fases Elaborar um Plano de ação 	Módulos e Exercícios disponibilizados na plataforma	

Facilitador: Paula Tomás



A capacidade de aceitar e lidar com os seus sentimentos e dos outros, é uma vantagem, principalmente em contextos incertos e turbulentos, em que os relacionamentos e os conflitos despontam com facilidade.

15horas

Valor/participante: 100,00€ + IVA

Desenvolver a INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS

Desenvolver a inteligência emocional para melhor gerir os acontecimentos diários.

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Conhecer os benefícios da Inteligência Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o conceito de inteligência emocional e a sua importância • Analisar o impacto da inteligência emocional nas organizações 	Módulo e Exercícios disponibilizados na plataforma	
Compreender o funcionamento das diferentes competências emocionais	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender e identificar as competências da inteligência emocional • As competências pessoais • As competências sociais 	Webinar	
Identificar situações profissionais em que é fundamental utilizar as competências da Inteligência Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Lidar com a adversidade e a frustração • Lidar com os conflitos e com a crítica • Lidar com situações de desmotivação 	Módulos e Exercícios disponibilizados na plataforma	
Desenvolver as competências emocionais para facilitar o trabalho de equipa, o entendimento e a cooperação	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver autoconfiança e a auto-estima • Conseguir o auto-controlo • Desenvolver a motivação, a iniciativa e a vontade de ser bem sucedido • Reconhecer e interpretar a atuação dos outros, para melhor gerir as emoções nas nossas relações 	Classe virtual interativa	

Facilitador: Paula Tomás

Quais os comportamentos-padrão das pessoas mais eficazes? Como devemos “agir” para obtermos mais sucesso profissional, num contexto disruptivo como o que vivemos hoje? Será a “atitude” o fator que pode fazer a diferença?

8 horas

Valor/participante: 80,00€ + IVA



“Ser um PROFISSIONAL EFICAZ em Contexto de Mudança”

OBJETIVOS

Descrever as principais “estratégias comportamentais” para se obter melhores resultados em contexto de mudança disruptiva.

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Em ambiente disruptivo, qual a "atitude base" a adotar para se ser mais eficaz?	<ul style="list-style-type: none"> • Como nos podemos auto-motivar em ambiente de mudança? • Como devemos otimizar o tempo de trabalho? • Como trabalhar em equipa em ambiente de crise? • Como devemos comunicar com colegas, chefias, fornecedores, parceiros, para sermos bem-sucedidos? 	Classe virtual interativa	
	<ul style="list-style-type: none"> • O Networking e o seu papel em contextos disruptivos? • Num contexto de crise e de mudança, como nos podemos "renovar" a nível pessoal? • Como podemos encontrar a nossa “voz interior” e inspirar os outros a encontrar a deles? 	Classe virtual interativa	

Facilitador: Vitor Poeiros

<p>PAULO FINURAS</p> <h2>O FATOR CONFIANÇA</h2> <p>A ciência para criar pessoas, líderes e organizações de alta confiança</p>  <p>EDIÇÕES SILABO</p>	<p>Neste novo Mundo a confiança é um capital imprescindível. Sem confiança e economia continua num impasse. O medo, as relações remotas e a higienização, são desafios gigantes para as organizações.</p> <p>6 horas Valor/participante: 80,00€ + IVA</p>
---	---

O FATOR CONFIANÇA © Para criar pessoas e organizações de alta confiança

OBJETIVOS

Entender as origens e a base da Confiança nas suas 3 dimensões principais
Identificar as 10 ações e práticas-chave geradoras de confiança

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
<p>A necessidade, a importância e a origem da confiança</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As fundações e a importância da confiança • Como se produz a confiança a vários níveis e porquê? • Por que razão confiamos? • Consequências económicas da (des)confiança: os «impostos invisíveis» 	<p>Classe virtual interativa</p>	
<p>A bio-economia da confiança, a economia comportamental e o cérebro modular</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O nosso cérebro é um computador orgânico que funciona como um canivete suíço! • Um cérebro: dois sistemas de funcionamento • Como é que as pessoas avaliam a confiabilidade? 	<p>Classe virtual interativa</p>	
<p>• Como produzir e fomentar a confiança</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Como construir a confiança? • Anatomia da Confiança nas práticas de uma organização: avaliar os 3 Cês • Confiança nos sistemas, processos e práticas de gestão • Confiança interna na organização – Intenções, Capacidades e Reputação • Como reconquistar a confiança: o último desafio 	<p>Classe virtual interativa</p>	

Os nossos *Webinar's*

Os especialistas partilham conhecimento de forma simples, atrativa e motivante durante 90 min. Uteis para disseminar o conhecimento na organização

Porque temos que nos adaptar rapidamente e com flexibilidade à nova realidade.

90 minutos

Valor/participante: 25,00€ + IVA



RESILIÊNCIA – A perseverança na adversidade

OBJETIVOS

Descobrir como lidar com situações adversas
Os pilares e os fatores da Resiliência

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Benefícios pessoais e organizacionais da resiliência Identificar os Pilares e os fatores da Resiliência	<ul style="list-style-type: none"> • O que é a resiliência • Características do colaborador resiliente • Benefícios da resiliência • Conhecer os Pilares da Resiliência • Identificar os Bloqueios à Resiliência • Características de uma pessoa com alta resiliência • Como aumentar o seu Nível de Resiliência 	Webinar	
		Facilitador: Paula Tomás	



Porque em mudanças disruptivas os líderes têm que ser transformadores.

90 minutos

Valor/participante: 25,00€ + IVA

LIDERANÇA em situações disruptivas

OBJETIVOS

Conhecer práticas de liderança inspiradora, tranquilizadora e produtiva imperativas no momento atual

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia	
Identificar as prática de liderança transformacional	<ul style="list-style-type: none"> • As mudanças organizacionais e as novas formas de trabalho • As práticas de Liderança • Modelar o caminho • Inspirar uma visão positiva e partilhada • Desafiar os processos – inovar • Dar suporte à ação da equipa • Encorajar o coração 	Webinar	
		Facilitador: Paula Tomás	



Como continuar produtivo e responder eficazmente a trabalhar em casa, com distrações e solicitações frequentes.

90 minutos

Valor/participante: 20,00€ + IVA

PRÁTICAS DE TELETRABALHO

OBJETIVOS

Dominar as práticas fundamentais do teletrabalho

Lidar com as solicitações profissionais e pessoais – A importância do planeamento

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia
<p>Dominar as práticas do teletrabalho e lidar com as solicitações profissionais e pessoais – A importância do planeamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vantagens e inconvenientes do teletrabalho • O perfil do teletrabalhador: que competências • Organização do espaço de trabalho • A Gestão do Tempo face ao contexto do Teletrabalho • Planeamento e objetivos • O Foco e a Atenção em Teletrabalho 	<p>Webinar</p> <p>Facilitador: Alice Canhão</p> 

Como continuar produtivo e responder eficazmente a trabalhar em casa, com distrações e solicitações frequentes.

90 minutos

Valor/participante: 20,00€ + IVA



Cuidados na COMUNICAÇÃO REMOTA

OBJETIVOS

Comunicar de forma eficaz mesmo à distância

Utilizar as técnicas de comunicação assertiva em teletrabalho

Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologia
<p>Comunicar de forma eficaz e utilizar as técnicas de comunicação assertiva em teletrabalho</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicação: processo de influência e ato de escolha estratégica • Conhecer as atitudes comunicacionais e Identificar as expressões de atitudes eficazes e ineficazes e as suas consequências • Saber escutar, questionar e utilizar a reformulação • Desenvolver uma postura construtiva nas relações de trabalho 	<p>Webinar</p> <p>Facilitador: Paula Tomás</p> 