

Programa University

Como funciona:

Grupos até 10 alunos

2 sessões mensais de 120 min cada.

35 €



O que trabalhamos:

- Comunicação em público
- Linguagem corporal e atitude confiante
- Comunicar com clareza e assertividade
- Definir o estilo de comunicação
- Utilização de meios de suporte ao discurso
- Comunicação escrita – estruturação de textos, relatórios, teses
- Métodos de gestão de informação e sistematização de conteúdos
- Liderança e Desempenho
- A semântica do sucesso
- Vocabulário transformacional
- Metáforas poderosas

1- Sabotadores

- A emoção e como lidar com ela

- Abstenção
- Negação
- Competição
- Aprender e usar

- Negativismo

- Procrastinação

- Controlo emocional

2 - Plano de Ação

- Aprenda a tornar os seus objetivos reais

- Programação para o sucesso

- O novo “eu” – Quem tenho que me tornar para conseguir o que quero?

3 - Equilíbrio

- Felicidade independentemente do objetivo
- Estratégias para incluir a felicidade no seu dia a dia

5- Criar um plano de ação pessoal

- As minhas regras
- A minha identidade
- Modelação
- Estados de ação potenciadores
- Novas rotinas