DIRETRIZ Academy

PROGRAMA DE CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Autoliderança e Performance Profissional: Comunicação, Foco e Execução

Área de formação: 090 – desenvolvimento pessoal

1. Mais-valia deste curso

Num mercado cada vez mais exigente, onde a pressão, a sobrecarga e a falta de foco impactam diretamente os resultados, torna-se essencial desenvolver competências de autoliderança que sustentem a performance individual e coletiva.

Este curso diferencia-se por integrar uma abordagem prática e aplicada ao contexto real das organizações, trabalhando simultaneamente três dimensões críticas do desempenho profissional: clareza interna, comunicação eficaz e capacidade de execução.

Ao longo da formação, os participantes desenvolvem ferramentas concretas que permitem reduzir o desgaste, aumentar a produtividade e melhorar a qualidade das interações profissionais, promovendo resultados consistentes e sustentáveis.

2. Destinatários

Público-alvo:

- Profissionais em contexto organizacional
- Líderes, gestores e responsáveis de equipa
- Colaboradores que pretendam melhorar a sua eficácia profissional

Requisitos de acesso:

- Escolaridade mínima obrigatória
- Idade mínima de 18 anos
- Conhecimentos básicos de informática e acesso a computador com ligação de internet, câmara, microfone e auscultadores para participar na parte a distância (sessões síncronas e trabalho assíncrono na plataforma de e-learning)

Vagas por turma: 15 a 25

3. Modalidade e forma de organização

- **Modalidade formativa:** Formação profissional contínua não inserida no catálogo nacional das qualificações

- **Forma de organização:** B-learning

4. Objetivos da aprendizagem

Geral/gerais: No final da formação, os formandos serão capazes de aplicar estratégias de autoliderança, comunicação e gestão da produtividade, com impacto direto na melhoria do desempenho profissional.

Específico(s): com base nas atividades realizadas durante o curso, espera-se que os formandos consigam com sucesso e seguindo as orientações dadas:

- Reconhecer os fatores internos e externos que influenciam o desempenho profissional
- Identificar padrões comportamentais e emocionais que impactam a produtividade
- Aplicar técnicas de comunicação eficaz em contexto profissional
- Desenvolver estratégias de gestão de tempo e prioridades
- Implementar hábitos de disciplina e consistência
- Estruturar planos de ação orientados para resultados concretos

5. Conteúdos programáticos e carga horária

Unidade temática / Módulo	Carga horária			
	Presencial	À distância síncrona / remotas / live training	À distância assíncrona / estudo, trabalho autónomo	**TOTAL**
Módulo 1 – Autoliderança e Consciência · Funcionamento da mente consciente e automática · Estados emocionais e impacto no comportamento · Clareza, decisão e responsabilidade individual · Identificação de padrões limitadores · Exercícios práticos de autoconsciência	4	2	2	**8h**
Módulo 2 – Comunicação Estratégica · Comunicação interna e impacto no comportamento · Princípios da comunicação eficaz em contexto profissional · Escuta ativa e construção de rapport · Feedback e gestão de conflitos · Barreiras à comunicação nas equipas · Simulações práticas	4	4	4	**12h**
Módulo 3 – Foco, Disciplina e Produtividade · Gestão de tempo e prioridades	4	6	2	**12h**

· Impacto das interrupções e distrações · Técnicas de foco e organização · Criação de hábitos produtivos · Disciplina, consistência e execução · Ferramentas práticas				
Módulo 4 – Execução e Plano de Ação · Definição de objetivos claros · Planeamento estratégico individual · Implementação de rotinas eficazes · Compromisso e responsabilidade · Plano de ação final	4	2	2	**8h**
TOTAL	16 horas presenciais	14 horas síncronas	10 horas assíncronas	**40h**

6. Regras de assiduidade

É exigida uma assiduidade mínima obrigatória de **90%** sobre a duração total do curso, bem como participação ativa nas atividades propostas. A não realização das atividades assíncronas contam como falta às horas síncronas dos módulos a que disserem respeito. Todas as faltas e/ou atrasos devem ser justificados conforme definido no regulamento da formação profissional.

7. Metodologias de formação

São utilizados os 4 métodos com vista à aplicação prática dos conteúdos: expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo, nomeadamente através da exposição dos conteúdos (de forma direta nas sessões e nos recursos disponíveis na plataforma), interação com os formandos através de perguntas e desafios para promover a sua participação, criar dinâmica e verificar o progresso e dúvidas dos formandos. O método demonstrativo é usado através de casos e de exercícios em que a formadora demonstra o que se pretende alcançar, combinando com o método ativo, focado na atuação dos formandos, em que estes treinam, praticam, intervêm, são ativos na sua aprendizagem, incluindo o estudo e atividades a realizar na plataforma na parte assíncrona.

Para a implementação dos métodos, são utilizadas técnicas como a exposição oral, interação direta e questões “provocadoras” orais e/ou escritas (no fórum), brainstorming estudo de caso, role-play, simulações, exercícios individuais e em grupo, estudo/trabalho autónomo na plataforma.

8. Critérios e metodologias de avaliação

Avaliação diagnóstica

Realizada no início do curso, através da identificação das expectativas, conhecimentos prévios e necessidades dos formandos, permitindo ao formador ajustar a abordagem pedagógica ao perfil do grupo.

Avaliação formativa

Realizada de forma contínua, durante e ao longo de todo o curso, através da observação da participação dos formandos, da análise do desempenho nas atividades práticas, das dinâmicas de grupo, dos exercícios individuais e/ou colaborativos, dos momentos de feedback e das interações desenvolvidas nas sessões presenciais, síncronas e na plataforma de e-learning. Tem como finalidade acompanhar o progresso dos formandos, identificar dificuldades, necessidades de reforço ou oportunidades de melhoria e apoiar, em tempo útil, o desenvolvimento das competências previstas, contribuindo para o alcance dos objetivos de aprendizagem definidos.

Avaliação sumativa

Realizada no final do curso, através da elaboração de um **plano de ação individual**, que constitui o instrumento de avaliação prática final e permite integrar, aplicar e evidenciar as aprendizagens adquiridas ao longo da formação. Permite verificar o grau de aquisição e aplicação das aprendizagens alcançado pelos formandos, aferindo a sua capacidade para mobilizar, de forma autónoma, as, competências e ferramentas trabalhadas ao longo do percurso formativo. Pretende-se, assim, que cada formando demonstre o seu nível de apropriação dos conteúdos e a sua capacidade de os transferir para o contexto profissional.

9. Classificação final e certificado

Avaliação da Aprendizagem

A avaliação da aprendizagem integra uma componente **formativa** e uma componente **prática (sumativa)**, permitindo acompanhar a evolução dos formandos ao longo da ação e verificar a aplicação das competências desenvolvidas.

Avaliação Formativa Prática (40%)

A avaliação formativa decorre ao longo de toda a ação de formação e incide sobre o envolvimento e a evolução do formando no processo de aprendizagem.

São considerados os seguintes critérios:

Participação ativa nas sessões presenciais e síncronas;

Interesse, empenho e envolvimento nas atividades propostas;

Qualidade das intervenções e contributos nas discussões e dinâmicas de grupo;

Realização dos exercícios práticos e atividades individuais ou colaborativas;

Cumprimento dos prazos de entrega das atividades assíncronas na Plataforma Moodle da Diretriz Academy;

Capacidade de reflexão crítica e aplicação dos conteúdos ao contexto profissional;

Evolução demonstrada ao longo da ação de formação.

A avaliação é efetuada através da observação direta da formadora, análise das atividades desenvolvidas e registos de acompanhamento pedagógico.

Avaliação Prática (60%)

A avaliação prática corresponde à realização de um **Plano de Ação Individual**, elaborado durante o Módulo 4 e apresentado na última sessão presencial.

Serão avaliados os seguintes critérios:

Identificação clara de um objetivo de desenvolvimento;

Aplicação dos conceitos e ferramentas abordados durante a formação;

Estrutura, coerência e exequibilidade do plano de ação;

Definição de ações concretas, indicadores e prazos;

Capacidade de análise e reflexão crítica;

Clareza e fundamentação da apresentação final.

Ponderação: 60%

Cálculo da classificação final:

- 40% participação
- 60% avaliação prática

A classificação final será expressa numa escala de **0 a 20 valores.**

Aproveitamento: exige uma classificação igual ou superior a 10 valores, numa escala de 0 a 20 valores.

Certificado: Será emitido um certificado de formação profissional, através do SIGO conforme a Portaria 474/2010 de 8 de julho, aos formandos que concluírem com aproveitamento, cumpram o regime de assiduidade e cumpram com as demais regras definida no regulamento da formação profissional.

10. Documentação de apoio

- Apresentações estruturadas
- Guias práticos
- Fichas de exercícios
- Ferramentas de aplicação
- Manual

11. Espaços, equipamentos e recursos didáticos

- Sala de formação equipada com mobiliário adequado à prática formativa
- Computador e projetor / sistema de projeção

- Quadro / flipchart
- Materiais de apoio pedagógico (Manual do aluno)

12. Tecnologias

- Plataforma de e-learning fornecida pela Diretriz Academy, acedida através de credenciais individuais para cada formando.
- Na plataforma, existe uma área reservada para o curso e respetiva turma / ação de formação.
- Ferramentas de comunicação síncrona integrada na plataforma

13. Outras informações

- Contactos: + 351 210269928. info@diretrizacademy.pt
- Datas previstas: Novembro de 2026
- Regulamento: consulte-o de forma atualizada no nosso site: https://diretrizacademy.com