



## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »»» Comunicar e Apresentar com Impacto

Vivemos na era da informação, onde a comunicação eficaz se revela uma das ferramentas mais poderosas para o sucesso pessoal. Mas mais do que simplesmente transmitir informações e dados, comunicar é inspirar outras pessoas. E é a partir do momento que sabemos com clareza qual é a nossa mensagem, que nos tornamos capazes de inspirar através da comunicação.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Comunicar porquê? A importância da comunicação no mundo actual
- Gestão emocional e enfrentar a tensão
- Técnicas de respiração, dicção e projeção de voz
- Como dizer: estratégias para uma comunicação mais eficaz
- Como captar a atenção da plateia
- Comunicação Não-Verbal
- Comunicação de Improviso
- Gestão do tempo
- Feedback construtivo
- *Pitch* pessoal
- Apresentações com impacto

### OBJETIVO GERAL

- Desenvolver uma comunicação mais eficaz e inspiradora.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover o potencial de comunicação.
- Identificar os diferentes perfis de comunicação e como estes influenciam na relação intra e interpessoal.
- Explorar e desenvolver técnicas de comunicação em público.
- Aumentar o à vontade para falar em público.
- Desenvolver um pitch pessoal.
- Desenhar e realizar apresentações com impacto.

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Método expositivo e ativo, com exercícios, dinâmicas, role-play, análise de casos práticos e mentoria.



**DATAS:** 17 e 24 Setembro 2019

**HORÁRIO** 09.00h – 13.00h / 14.00h – 17.00h

**DURAÇÃO** 14 horas

**LOCAL** EAPN Viana do Castelo – Rua Salvato Feijó - Torre *Active Center*, 1º Andar Loja AA Viana do Castelo

**INSCRIÇÃO** Associados da EAPN Portugal: 35€ // Não associados: 55€

**PÚBLICO-ALVO:** Técnicos e dirigentes de IPSS, outras organizações sociais, outros interessados no tema

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO:** Formação contínua / de actualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de recepção da inscrição

**FORMADOR**

**António Reis Pereira**

*Coach e Coaching Trainer* Certificado pela *International School of Professional Coaching* e membro do conselho fiscal da Associação Portuguesa de *Coaching*. Licenciado em Terapia Ocupacional e com Pós-Graduação em Neuropsicologia Pediátrica. É Presidente do *Viana Toastmasters Club*, grupo de referência na área da comunicação e liderança.

---

## INSCRIÇÕES

A ficha de inscrição (em anexo) deve ser preenchida e devolvida para: [vianadocastelo@eapn.pt](mailto:vianadocastelo@eapn.pt)

As inscrições são limitadas a 14 formandas/os e devem ser realizadas até **10 Setembro 2019!**

Após a confirmação da sua inscrição e da efectiva realização da acção de formação, o pagamento deve ser efectuado, por transferência bancária, até à data limite de **10 Setembro 2019**.

Até esta data deve enviar o **comprovativo do pagamento** para: [vianadocastelo@eapn.pt](mailto:vianadocastelo@eapn.pt)