



rede social
de cascais



Rede Social Capacita 2025

ações de formação

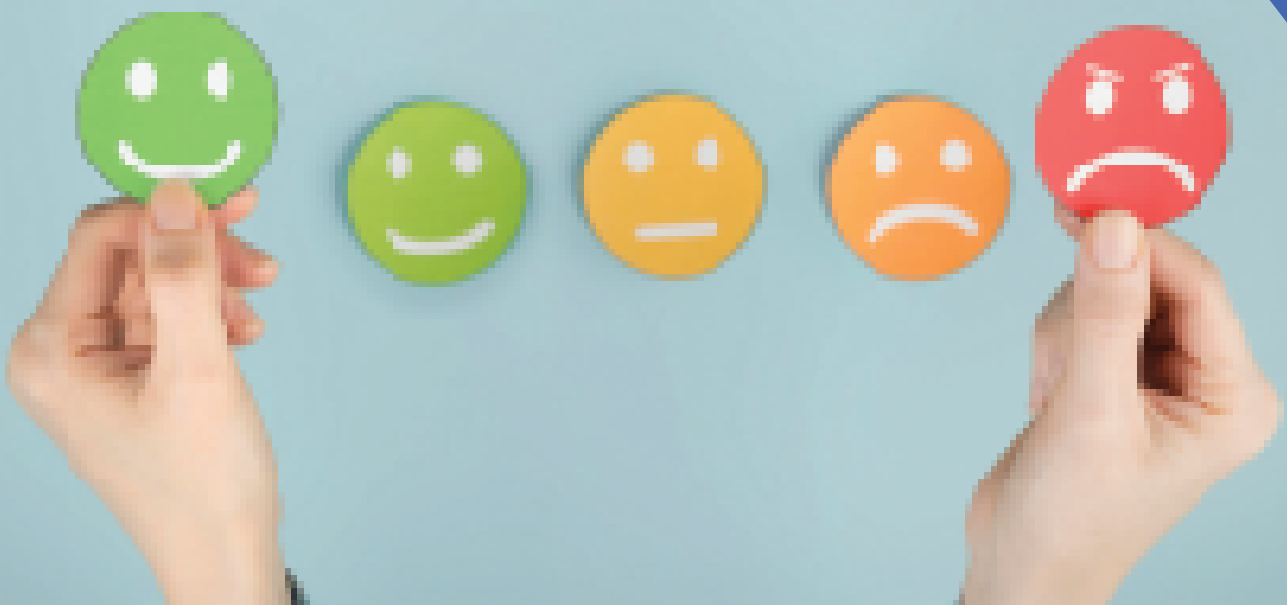
espaços de reflexão

workshops e oficinas

mentorias e supervisão

Prevenir e gerir conflitos

Inscrições até dia 25 abril 2025



Data e hora: 8, 9, 27 e 28 de maio (9h30-13h)

Carga horária: 14 horas + 1 sessão **opcional** de acompanhamento (1h30)

Local: Cooperativa TorreGuia

Destinatários/as: Profissionais das entidades membro da Rede Social de Cascais

Formadora: Ana Neto

Objetivo geral

Com esta formação pretende-se:

- Conhecer de forma mais detalhada os desafios e o contexto atual da atuação dos participantes e das instituições envolvidas no programa de formação;
- Adaptar o programa proposto às prioridades identificadas;
- Dotar os colaboradores de instituições da Rede Social de Cascais de ferramentas de prevenção e gestão produtiva de conflitos;
- Facilitar a adoção de atitudes interpessoais produtivas na gestão de conflitos.

Conteúdos programáticos

- Compreender o impacto da gestão eficaz de conflitos para a sua eficácia pessoal e da equipa de trabalho;
- Identificar a diferença entre divergência, incompreensão, desacordo e conflito;
- Saber transformar a divergência em “questão a resolver”, de forma a prevenir conflitos;
- Identificar os sinais indicadores de tensão ou conflito e sabe como escolher e preparar a sua intervenção;
- Reconhecer diferentes tipos de conflito, causas e obstáculos a ultrapassar;
- Apoiar-se na comunicação assertiva para a prevenção e gestão de conflitos;
- Assumir-se como promotor da assertividade na equipa, como forma de prevenir conflitos e expressão de problemas e divergências;
- Reconhecer o papel das emoções na escalada de um conflito e é capaz de gerir as suas emoções em situações de tensão;
- Identificar as dinâmicas e os fatores geradores de tensões no desempenho da sua função e apoia-se no feedback para prevenir o conflito;
- Saber quando e como tomar iniciativas, de forma a evitar o empolamento da tensão e o conflito;
- Apoiar-se em estratégias de construção de acordos para resolver e ultrapassar o conflito;
- Identificar as situações de tensão em que um pedido de ajuda e/ou mediação representa uma mais-valia.

Metodologias de formação e participação

- Abordagem prática;
- Treino e feedback personalizado;
- Plano pessoal de mudança;
- Acompanhamento da aplicação prática.

Critérios de Seleção

- Ordem de chegada da inscrição;
- Diversidade de organizações da Rede Social;
- Pertinência da formação para a função em exercício;
- Representatividade equitativa de homens e mulheres.

Inscrições e outras informações

- Inscrição através do preenchimento do questionário
- As inscrições são limitadas a **13 participantes** e devem ser realizadas **até dia 25 de abril**
- A Divisão de Planeamento e Rede Social, reserva-se o direito de proceder ao encerramento das inscrições no caso de ser atingido o limite de inscrições articulado com os critérios de seleção
- **Certificados de participação emitidos para os formandos que participem em 85% das sessões, com discriminação da carga horária e conteúdos abordados.**
- Qualquer questão adicional enviar para: redesocial.formacao@cm-cascais.pt

Entidade formadora/formadora

Ana Cristina Neto

- Coach de executivos desde 2000 (BMS, Banco Cetelem, L'Oréal, Grupo Hubel, Solvay, Balbino & Faustino).
- Coach especializada na Preparação Mental de Atletas (Linkup Coaching – Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel, Paris, 2019).
- Coach certificada (Linkup Coaching – Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel, Paris, 2018).
- Formadora certificada pelo IEFP.
- Instructional Developer certificada pela Darryl Sink & Associates (San Diego, 2010).
- Formadora certificada em condução de eventos on-line, pela Learning Times, (NY, 2011).
- Coach de executivos desde 2000 (BMS, Banco Cetelem, L'Oréal, Grupo Hubel, Solvay, Balbino & Faustino).
- Licenciada em Filosofia pela Universidade de Lyon – Jean Moulin (1985) e pós-graduada em Gestão de Recursos Humanos pelo Instituto Superior de Gestão (1992).