



- A relação entre os objetivos e a motivação dos trabalhadores;
- As características dos trabalhadores de alta performance;
- As estratégias para manter o foco nos objetivos.

3. Formulação e avaliação de objetivos

- O conceito e os critérios dos objetivos SMART (específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais);
- Os tipos e os níveis de objetivos (estratégicos, operacionais, individuais e coletivos);
- As técnicas para formular e redigir objetivos SMART;
- Os indicadores e as fontes de informação para medir o cumprimento dos objetivos;
- Os métodos e os instrumentos para avaliar o desempenho dos trabalhadores em função dos objetivos.

4. Acompanhamento informal e contínuo dos trabalhadores

- A importância do acompanhamento informal dos trabalhadores como forma de apoio, orientação e reconhecimento;
- As vantagens do acompanhamento informal;
- As formas e as frequências do acompanhamento informal (reuniões, conversas, visitas, etc.);
- As competências necessárias para realizar um acompanhamento informal eficaz (escuta ativa, comunicação assertiva, empatia, etc.).

5. Feedback e melhoria contínua

- O conceito e os benefícios do feedback como ferramenta de desenvolvimento pessoal e profissional;
- Os tipos e as características do feedback;
- As regras e as técnicas para dar e receber feedback eficaz;
- A importância da melhoria contínua como resultado do feedback;
- As formas de promover a melhoria contínua (plano de ação, formação, coaching, etc.).

6. A monitorização e avaliação do desempenho

- As fases e os momentos da monitorização e avaliação do desempenho;
- As competências necessárias para uma correta monitorização e avaliação do desempenho (comunicação, negociação, liderança, etc.);
- As técnicas e os instrumentos para realizar entrevistas de avaliação do desempenho;
- Os erros e as dificuldades mais comuns.

7. Organização da formação

FORMADOR

Luís Machado

Licenciatura em Psicologia, [Universidade do Minho](#);

Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade do Minho;



Pós-Graduação em Psicoterapias Cognitivo Comportamentais, Instituto Português de Psicologia;
Coordenador, desde 2014, da Área de Saúde Mental e Diretor Técnico do Centro de Solidariedade de Braga;
Colaborador, desde 2011, na Unidade de Psicologia das Organizações do Serviço de Psicologia da Universidade do Minho;
Formador na área comportamental, desde 2007, em Municípios e outras entidades públicas e privadas no âmbito do desenvolvimento de competências de liderança e gestão de equipas, trabalho em equipa, atendimento ao público, gestão do tempo e organização do trabalho, comunicação e avaliação psicológica;
Consultor na criação e implementação de programas de desenvolvimento de competências comportamentais direcionadas às organizações;
Realização de Avaliações Psicológicas no âmbito de procedimentos concursais para Autarquias.

DESTINATÁRIOS

Dirigentes e outras chefias da função pública, trabalhadores que tenham como objetivo desempenhar estas funções, estudantes de licenciatura ou mestrado relacionados com este tema.

Datas, Horário e Duração

Datas: 4, 7, 11 e 14 de novembro de 2025

Horário: 09h00 às 13h00

Duração: 16 horas

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

- O Seminário tem o formador presente, em direto com os participantes, realizando a formação através da plataforma ZOOM;
- Esta formação é certificada;
- Durante as sessões os participantes poderão colocar questões verbais, mediante as regras que serão anunciadas no início da formação (quais os tempos, em que fase, qual a ordem, etc.). Ainda durante as sessões haverá possibilidade também de colocação de questões por escrito ao formador, através do chat do ZOOM. As questões serão respondidas durante a sessão ou, na sessão subsequente, mediante envio de documento com as possíveis respostas;
- Será fornecida toda a documentação de suporte à formação.
- Independentemente da duração do seminário:
- Para a emissão do Certificado, é necessária uma taxa de presença mínima de 80%;
- Se a taxa de presença for inferior a 80% e superior a 50%, será emitido um Certificado de Presença com a indicação do número de horas frequentado;
- Se a taxa de presença for igual ou inferior a 50%, será emitida uma Declaração.



INSCRIÇÕES

Limite de inscrições: 16 participantes

Inscrição: 250 € + IVA (23%)

Inscrição de dois ou mais participantes da mesma entidade: 220 € + IVA (23%), **por participante**

Inclui:

- Documentação;
- Certificado de participação.

COMO RESERVAR A SUA PARTICIPAÇÃO

Poderá fazer a inscrição no nosso site www.quadrosemetas.pt.

Se preferir, poderá fazer download da ficha de inscrição disponível no nosso site e enviar via e-mail (info@quadrosemetas.pt).

Se desejar, e uma vez que o número de inscrições é limitado, poderá efetuar uma pré-marcação telefónica e confirmar posteriormente através do envio da ficha de inscrição.

Condições de pagamento

O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (CGD, IBAN: PT50 0035 0651 0051 0352 9303 8) ou por cheque (à ordem da Quadros & Metas – Consultores de Gestão e Formação, Lda., contribuinte nº 503 586 730).

O cancelamento da inscrição só dará lugar ao reembolso se for efetuado 10 dias úteis antes da realização do Seminário. Após esse período o cancelamento, se for efetuado até 5 dias úteis antes da realização do seminário, dará lugar á retenção de 25% do pagamento, para compensação das despesas administrativas realizadas. Os cancelamentos efetuados com menos de 3 dias úteis da data de realização do seminário serão faturados na sua totalidade.

A Quadros & Metas aceita, mediante comunicação escrita, que qualquer pessoa inscrita possa ser substituída.

SECRETARIADO

Ana Rocha

ana.rocha@quadrosemetas.pt

Tel.: 228 301 302

QUADROS & METAS

29 anos a criar Formação Especializada para a Administração Pública

Siga-nos no

