



Liderança e Gestão de Pessoas na Função Pública: Compromisso, Motivação e Estabilidade das Equipas

Formação Online | Formação Administração Pública

Datas: 15, 22 e 29 de maio de 2026

Horário: 09h00 às 13h00

OBJETIVOS

- Desenvolver **competências de gestão eficaz do stress** e dos desafios pessoais e emocionais do dia-a-dia.
 - Conhecer os vários **estilos de liderança** e saber quando e como aplicar cada um, de forma a conseguir uma **resposta estável e equilibrada da equipa**.
 - Compreender as dinâmicas das equipas, as várias fases do seu desenvolvimento e as **tarefas a cumprir para o crescimento individual e coletivo**.
 - Desenvolver **estratégias e técnicas eficazes de comunicação e negociação**, tanto verticais (com as suas equipas e com as suas chefias) como horizontais (com os outros líderes).
 - Desenvolver competências de organização de equipas.
 - Conhecer e saber como promover os **principais fatores motivacionais na equipa e em cada trabalhador**.

PROGRAMA

1. Desenvolvimento pessoal do líder:

1.1. Autoconhecimento e autoconsciência

- ## 1. Comportamento inato vs. aprendido

1880-1881

1.4. A linearized balance

- ## 3. Autonomia e delegação

1.5. Resolução ativa de problemas

1.6 Autenticidade e integridade do líder

3. Estilos de Liderança



2.1. Reatividade VS. proatividade

- Tomada de decisão;
- Assumir o espaço vazio.

2.2. Modelo adaptativo de Liderança

- Liderança democrática;
- Liderança autocrática;
- Liderança *laissez-faire*;
- Liderança transacional.

2.3. Estilos pessoais e liderança

3. Comunicação e Negociação

3.1. As diferentes formas de comunicar e o respetivo impacto

3.2. Congruência, coerência e criação de confiança através da comunicação

3.3. Modelo dinâmico de negociação:

- Pré-negociação;
- Negociação;
- Pós-negociação.

3.4. Estilos e perfis comunicacionais

3.5. A arte e o poder de fazer perguntas

5. Competências de mentoring e coaching

5.1. Princípio da separação de tarefas

5.2. Motivação e (auto)responsabilização

5.3. Formalidade vs. informalidade

5.4. Monitorização e avaliação do desempenho

5.5. Orientação para objetivos e melhoria contínua

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 e estudantes de licenciatura ou mestrado relacionados com este tema.

Datas, Horário e Duração

Datas: 15, 22 e 29 de maio de 2026

Horário: 09h00 às 13h00

Duração: 12 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: 25 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 à 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

Carina Romano

carina.romano@quadrosemetas.pt

Tel.: 228 301 302

QUADROS & METAS – Construir o futuro com as pessoas e para as pessoas

Siga-nos no



Entre em contacto connosco através do WhatsApp

(+ 351) 910 531 329