



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

1.2. Comportamento inato vs. aprendido

- A mente curiosa.

1.3. O poder do Líder

1.4. Autonomia e delegação

- Modelos de gestão e priorização das atividades.

1.5. Resolução ativa de problemas

1.6. Autenticidade e integridade do líder

2. Estilos de Liderança



- Tomada de decisão;
- Assumir o espaço vazio.

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

3. Comunicação e Negociação

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

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

3.5. A arte e o poder de fazer perguntas

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

Luís Machado

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,



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@quadrosetetas.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.

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.

Carina Romano

carina.romano@quadrosetas.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