



A NOSSA
MISSÃO
É A SUA
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta
Apartado 7049
3046-901 Coimbra

Tel: 239 800 400

formacao@fbb.pt
fbb.pt/cfbb

[linkedin.com/formacao-cfbb](https://www.linkedin.com/company/formacao-cfbb)
[facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto](https://www.facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto)



EQUILÍBRIO: Liderar, Motivar e Sustentar

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO



CF
BB

CENTRO DE
FORMAÇÃO
BISSAYA
BARRETO



OBJETIVO GERAL

Capacitar líderes e gestores para promover uma liderança consciente e desenvolver estratégias de motivação sustentáveis, prevenindo fenômenos de desmotivação (quiet quitting, presentismo, rest-out) e potenciando pertença, bem-estar e produtividade de longo prazo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Compreender o impacto da liderança consciente na motivação e retenção.
- . Reconhecer sinais de quiet quitting, presentismo e rest-out.
- . Aplicar a teoria dos dois fatores de Herzberg na prática organizacional.
- . Desenvolver estratégias de motivação sustentáveis: autonomia, propósito, reconhecimento e progressos visíveis.
- . Criar ambientes de pertença, confiança e segurança psicológica.

DESTINATÁRIOS/AS

Líderes, gestores e responsáveis de equipas que pretendem melhorar a sua capacidade de motivar de forma consciente e sustentável, reforçando culturas organizacionais humanas e resilientes.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- . Liderança consciente: princípios e práticas.
- . Fenómenos de desconexão: quiet quitting, presentismo e rest-out.
- . Teoria da motivação de Herzberg: fatores higiênicos e fatores motivacionais.
- . Motivação sustentável: equilíbrio entre bem-estar e resultados.
- . Estratégias práticas para motivar equipas de forma consciente.
- . Construção de culturas de pertença e segurança psicológica.
- . Plano de ação para líderes e equipas.

Formador:

Sofia Pereira

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- No final do curso os/as participantes devem ser capazes de:
- . Identificar sinais de desmotivação e desconexão.
 - . Aplicar práticas de motivação sustentáveis nas equipas.
 - . Liderar de forma consciente, equilibrando resultados e bem-estar.
 - . Criar culturas que promovem engagement e pertença.

CARGA HORÁRIA

12 horas (4h+4h+4h)

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação contínua em regime on-line síncrono.

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Exposição teórica com recurso a evidência científica. Dinâmicas práticas de autoanálise e reflexão. Exercícios de aplicação.

TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação diagnóstica, avaliação formativa (contínua), Avaliação da satisfação.

RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Workbook do/a formando/a.
Slides de apoio.
Computador, com acesso à Internet e câmara.
Plataforma de videoconferência Zoom.

ESPAÇO E SEUS REQUISITOS

Ambiente silencioso e confortável, que permita a concentração e a participação ativa.
Espaço organizado que facilite a realização de exercícios práticos (digitais e de reflexão individual).

BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

Herzberg, F. (2008). Mais uma vez: Como motivar colaboradores. Harvard Business Review.
Pink, D. (2011). Motivação 3.0. Editorial Presença.
HBR (2019). Guia HBR – Motivação de Equipas. Harvard Business Review Press.

CERTIFICAÇÃO

No final do curso, aos formandos que tenham uma assiduidade de 80% será emitido um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria em vigor. O certificado será emitido através da Plataforma SIGO, ficando automaticamente registada a frequência da formação no Passaporte Qualifica.

ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto
& Entidade Formadora Certificada dgert
em parceria com Sowise Time Lab

PROGRAMA