

Atividades **Team Building**



● Fun is cleaning stains together.



Sustentabilidade

A Sustentabilidade é um dos temas quer numa perspetiva de futuro da sociedade, quer numa visão mais micro, aplicada ao dia a dia das Organizações.

As atividades propostas pela RHmais procuram dar resposta a questões do contexto empresarial, trabalhando com as equipas de Colaboradores vários aspetos da Sustentabilidade e o seu papel no dia a dia, pessoal e profissional.





O Humor é uma constante na vida das Organizações e dos seus profissionais. Acreditamos que saber usá-lo de forma adequada pode ser benéfico na construção de melhores relações e melhores equipas.



Personalização de Atividades

Apresentamos de seguida a variedade de atividades relacionadas com os temas da Sustentabilidade e Humor que a RHmais organiza para as equipas de Colaboradores dos seus Clientes e Parceiros.

Todavia, cada proposta é desenhada – nos seus objetivos, logística e programa de atividades e orçamento – à medida para cada parceiro, garantindo, assim, um ajustamento entre o contexto de cada Cliente e a abordagem adotada na proposta.





Sustentabilidade



Tubarões, melgas e Rock n' Roll

Uma palestra durante a qual João Correia (ver apresentação mais à frente) percorre a sua vida e carreira, enfatizando a importância de se ser “melga” para se atingir os objetivos a que nos propomos, por mais alucinados que estes possam parecer.

Tudo abordando a sua vida dedicada ao Oceano e a alguns dos seus mais incompreendidos habitantes: os tubarões.

Duração: 60 a 120 minutos (adaptável).



Loving the Planet

João Correia pinta um cenário mais ou menos negro da situação ambiental atual, mas vira rapidamente a página, apontando uma multitude de pequenos conselhos ambientalmente positivos que podemos adotar diariamente nas nossas vidas.

Duração: 60 a 120 minutos (adaptável).





Uma terra de oportunidades!

Neste **Team Building**, os participantes “mergulham” na rotina de um dia no campo, onde executam tarefas como plantação, monda, colheita, triagem e preparação de cabazes biológicos.

Uma experiência autêntica que conecta a equipa com a terra e o impacto social direto.

Duração: 180 minutos (adaptável).



Praia Limpa

O grupo será dividido em equipas. Vão ser distribuídos materiais para auxiliar na limpeza, tais como luvas, pás, baldes, recipientes onde colocar o lixo.

Cada equipa terá a sua zona de atuação, onde deverá fazer a recolha do lixo.

No final, as equipas irão construir a sua escultura com o lixo que apanharam no areal.

Duração: 120 a 240 minutos (adaptável); **Local:** a selecionar; **Palavras-chave:** sustentabilidade, cooperação.



Humor



Palestra de Humor na Comunicação, por Paulo Oliveira

- Pode o humor potenciar a comunicação do dia a dia?
- Pode o humor ser uma vantagem no processo de venda?
- Pode o humor aproximar Pessoas?

Uma palestra leve e divertida, com ensinamentos práticos que podem mudar perspectivas e fazer a diferença na comunicação e produtividade do dia a dia.

Duração: 60 minutos de palestra + 30 min de Q&A;

Conteúdo: adaptado às necessidades da empresa;

Grupos: de 8 a 250 pessoas (possibilidade de grupos maiores).



Hino da Empresa - Música e Criatividade

Colaboradores mais envolvidos, maior reforço da equipa e aumenta da ligação à cultura da empresa;

Programa: Reunião/Coordenação + Tema Musical -> Sessão Team Building Criativo -> Reunião para redação final do Hino -> Gravação e Produção Áudio do Tema -> Edição do Videoclipe da Sessão;

Conteúdos a entregar: Audio Master Hino | Ringtone do Hino | Videoclipe da Sessão | 5 Micro Conteúdos Vídeo;

Duração: entre 90 a 120 minutos;

Participantes: até 100/sessão;

Formato: Presencial.



Workshop de Humor na Comunicação

Uma formação que realmente mexe com as Pessoas. Mais do que sair da zona de conforto é perceber como lidar e gerir o desconforto. Com um ritmo elevado e com um cariz prático e objetivo, com humor e um tom motivacional que ajuda os participantes.

Comunicação | A voz e o corpo | Rapport e outras ferramentas | O Humor, Teorias, Tipos e Ferramentas | Como usar mais humor na comunicação | Gerir stress nas apresentações | Começa o teu discurso com uma piada | Humor na gestão de equipas | Prática e Exercícios

Duração: 3 horas;

Alinhamento: a sessão será filmada para efeitos de autoscopia dos participantes | No mês seguinte à realização do workshop, os participantes receberão um e-mail semanal com exercícios práticos;

Participantes: de 8 a 250 pessoas (possibilidade de grupos maiores).



O que os participantes dizem

... o desafio que temos é enorme. No entanto, ao longo do curso, torna-se alcançável de uma forma quase mágica. A mim fez-me quebrar alguns medos e tornou-se numa experiência fantástica, a de fazer rir os outros. Estou muito grato por ter feito esta formação.

Obrigado.

Luís Fernando, Life Training, Porto





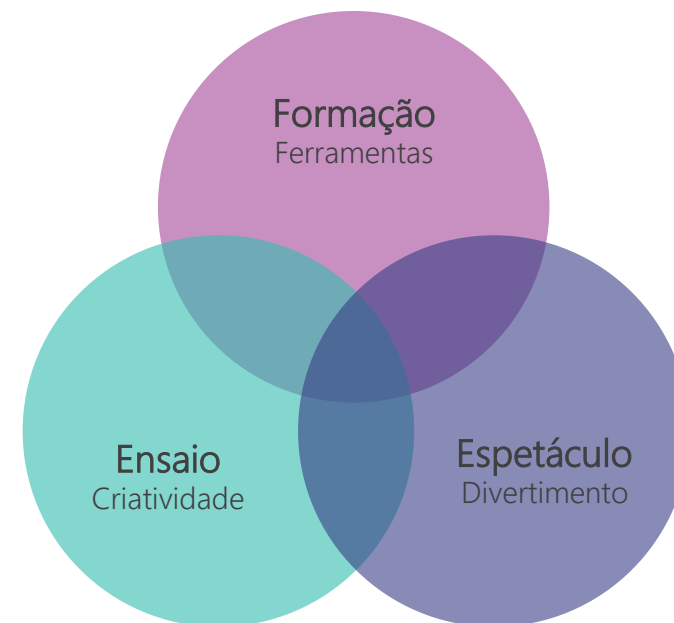
Uma atividade bem humorada, divertida e personalizada às necessidades da empresa. Os Colaboradores recebem uma formação que lhes fornece ferramentas que podem usar no dia a dia e melhorar o ambiente de trabalho.

Duração: 3 e 4 horas;

Grupos: de 8 a 100 participantes;

Especificidades: divisão em grupos, ensaio e criação de quadros de humor (sketch, comédia musical, etc.). Cada grupo prepara o seu trabalho com acompanhamento mas sem o conhecimento dos outros grupos.

As atividades ensaiadas são parte de um espetáculo de comédia, enquadrados por um mestre de cerimónias e dão origem a um espetáculo da empresa para a empresa.





Palestra de Humor Personalizada

Criação de uma sessão de humor personalizado ao Cliente com recurso a montagens vídeo/fotográficas ou outras dinâmicas, momentos de *Stand up Comedy* e um lado pedagógico que dá consciência das mais valias do trabalho em equipa e potencia a ligação com a Empresa.

Os conteúdos são personalizados e adaptados às idiossincrasias e ao momento atual da empresa ou ao tema do evento de forma a tornar memorável a mensagem a passar aos participantes.

Duração: 60 minutos (sessão personalizada) + 30 minutos (debate);

Grupos: de 8 a 150 pessoas (possibilidade de grupos maiores).



Atividade para Equipe

A música é uma forma de comunicar que acede diretamente ao cérebro, enraizada nas estruturas cerebrais primitivas envolvidas na motivação, recompensa e emoção. Mais do que qualquer outro estímulo, a música tem a capacidade de evocar imagens e sentimentos. O nosso objetivo é reforçar os vínculos dentro das Organizações.

A música é uma ótima escolha.



Gravação de videoclipe corporativo

A nossa proposta inclui:

- Pré-produção;
- Produção de 1 dia em estúdio;
- Gravação de cover instrumental;
- Tratamento de áudio, sound design e mistura;
- Montagem de 1 filme com a duração de até 4 minutos de correção de cor;
- Cobertura fotográfica;
- Direitos vitalícios para partilhar em Intranet.



Personalização de Atividades

Trabalho em Equipa | *Desenvolver Equipas de Trabalho*



Objetivos

- Desenvolver comportamentos nos participantes que lhes permitam envolver-se numa equipa de trabalho de alto desempenho e contribuir de forma eficaz para o alcance de um objetivo comum;
- Caracterizar equipas de trabalho quanto aos processos e aos conteúdos;
- Reconhecer os diferentes papéis dos membros de uma equipa;
- Aplicar regras operativas para um bom funcionamento da equipa;
- Desenvolver o Espírito de Equipa, promovendo a Coesão Grupal através da Cooperação e da Gestão da Informação;
- Desenvolver estratégias de funcionamento em equipa que facilitem a motivação em cada elemento da equipa.



Conteúdos de Formação

- Variáveis de Análise de uma equipa: Variáveis dependentes, Variáveis independentes e Variáveis intermédias
- Tipos de equipas
- A comunicação nas equipas de trabalho
- Papéis nas equipas de trabalho
- Modos cooperativo e competitivo de funcionamento
- Modelo de Equipas de Elevada Performance – **PERFORM**

Duração: 8 horas.

P rojeto
E mpowerment
R elacionamento e Comunicação
F lexibilidade
O timização dos Resultados
R econhecimento
M oral



Trabalho em Equipe | *Desenvolver Equipas de Trabalho*



A Warm-up

Apresentação dos participantes com LEGO.



B Jogo do Agricultor

Resolver problemas em equipa que implicam a comunicação e sistematização da informação.



C Papéis nas equipas de trabalho

Questionário que aumenta a perceção dos papéis de cada um quando integrados nas equipas de trabalho.



D Abastecer a aeronave

Resolução de problemas sob pressão, cooperação e trabalho em equipa. Requer planeamento, comunicação estruturada, escuta ativa, distribuição de tarefas e execução do plano sem falhas.



Trabalho em Equipa | *Desenvolver Equipas de Trabalho*



E Tangram

Exercício que permite analisar estilos de liderança, cooperação e competição entre equipas de trabalho. Os elementos são divididos em duas equipas.



F Naufrágio

Este exercício originará o debate entre o consenso e consentimento. Apela à estratégia, coordenação, cooperação, escuta de todas as opiniões e comunicação.



G Paradoxos e Lógica

Para obter sucesso neste jogo, os participantes deverão ter boas competências de escuta ativa, comunicação ativa, assertiva e raciocínio criativo para a resolução de problemas.



H Caixa do Desafio

Aumentar a motivação, o engagement e a autoconfiança da equipa.



Trabalho em Equipa | *Desenvolver Equipas de Trabalho*



I Cegos, Surdos e Coxos

Jogo de estratégia, diferenciação de papéis de coordenação e de comunicação eficaz.



J O Espelho

Jogo de coordenação e comunicação objetiva entre elementos da equipa.



K Chapéus de Bono

Aplicação da técnica de Edward de Bono para a resolução de problemas e melhoria da performance da equipa.
Reflexão final com plano de desenvolvimento da equipa.



Trabalho em Equipa | LEGO® Serious Play®



Objetivos

O LEGO® Serious Play®, proporciona experiência para **reflexão** e **resolução criativa** de problemas, que utiliza o processo de construção com os blocos LEGO® para **motivar a exploração de ideias, inspirar a inovação e encontrar soluções** através do jogo.



Metodologia

1. Apresentar o desafio
2. Construir um modelo em resposta ao desafio
3. Partilhar a história
4. Refletir sobre as histórias e modelos criados

Duração: 3 horas.

Resultados obtidos com LEGO® Serious Play®



Formadores



João Correia

Biólogo. fundador e CEO da Flying Sharks. Fundador da APECE – Associação Portuguesa para o Estudo e Conservação de Elasmobrânquios. Professor de Biologia e Ecologia Marinha (conhecer melhor: <https://youtu.be/ea7PelCeb6Q>).



Paulo Oliveira

Formador de Humor na Comunicação e Humor no Local de Trabalho para empresas como NOS, Microsoft, Oracle entre outras; formador no Exército Português durante mais de duas décadas;

Criador do Curso de Stand up Comedy (2009) com mais de 700 aspirantes a comediantes formados até hoje; stand Up Comedian desde 2003 com mais de um milhar de atuações em Teatros, Bares e Empresas; Keynote Speaker e Apresentador de eventos como TEDx, Ignite e eventos corporativos; Diretor Artístico e Produtor do monólogo “Vamos lá perceber as mulheres, mas só um bocadinho” interpretado por Marta Gautier.



Carina Mano

Licenciada em Recursos Humanos pelo Instituto Politécnico do Porto. Formadora, Consultora de RHmais, Coach desde janeiro de 2009. Formadora/Coach: Recursos Humanos, Comportamental, Serviço ao Cliente, Coaching, PNL, FPIF, TSST, nas modalidades presencial e à distância, com mais de 10000 horas de formação ministradas.

A Equipa RHmais



Ana Duque

Diretora Coordenadora RHmais
ana.duque@rhmais.pt | 911 749 802



Francisca Carvalho

Gestora de Clientes da RHmais
Francisca.carvalho@rhmais.pt | 917 248 346

Alguns dos nossos Clientes



Certificações

- Certificada pela DGERT – Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho como Entidade Formadora em 16 áreas de Formação e Educação.
- Certificada pela APCER – Sistema de Gestão da Qualidade, de acordo com a NP EN ISO 9001:2015 – Certificado nº 02/CEP.1635.
- Certificada pela APCER – Sistema de Gestão Ambiental, de acordo com a NP EN ISO 14001:2015
- Certificado nº 2014/AMB.0725.





Somos uma empresa 100% portuguesa, fundada a 28 de maio de 1987, a maior empresa nacional prestadora de serviços de Gestão de Contact Centers, atuando ainda nas seguintes áreas:

*Business Process
Outsourcing*

*Serviços
Aeroportuários*

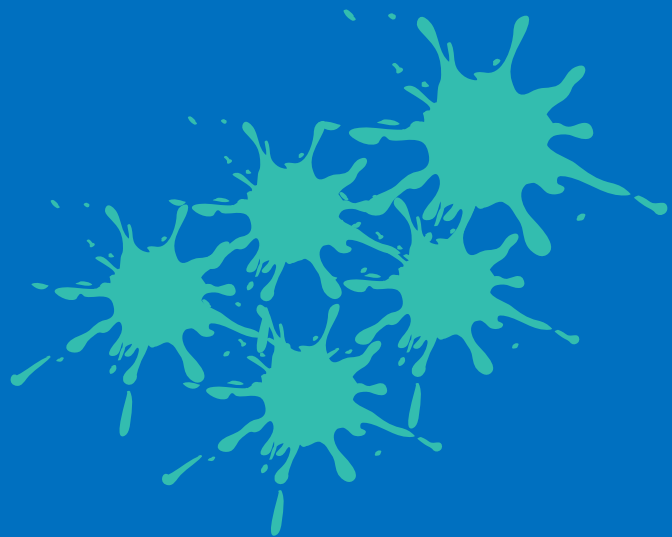
*Soluções de
Recrutamento*

Consultoria

*Customer
Experience*

Formação

Orgulhamo-nos de ter uma equipa de 2500 Colaboradores, motivada e empenhada em trabalhar para o sucesso dos nossos Clientes.



Excelência com **Pessoas**

Visite-nos:

