



Tempos ajustados



Conteúdos  
adaptados



Presencial  
Online

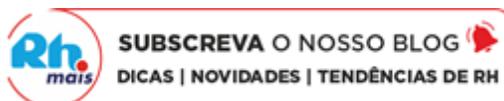


## **Formação *mais* 2023**

***mais* dinâmica**

***mais* à medida**

**RHmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA**



# ÍNDICE

**BREVE APRESENTAÇÃO RHMAIS**



**Aprimorar** competências que já se dominam, ou **parhar** novos conhecimentos é um caminho para uma melhor **qualidade** de vida, pessoal e **profissional**, levando ao **alcance** das **metas** traçadas.

A Rhmais dispõe de uma oferta formativa diversificada.

**Disponível** aos seus clientes comédios adaptados para dar uma resposta formativa eficaz para a sua empresa.

**Desenvolve** ações de formação e teambuildings que vão de encontro às suas **necessidades**, ou seja, não replicáveis em abstrato e que versam na teoria e na prática as necessidades específicas da sua organização ou equipa.

Atualmente focamos a nossa estratégia de desenvolvimento de competências em 2 eixos.

COMPETÊNCIAS	
COMPORTAMENTAIS	TÉCNICAS

**Certificações Rhmais**

Certificado pelo DGEOP – Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho como Entidade Formadora em 17 áreas de Formação e Educação.

Certificado pelo ANEPF – Sistema de Gestão da Qualidade, de acordo com a NF EN ISO 9001:2015 – Certificado nº 15322P-1839.

Certificado pelo ANEPF – Sistema de Gestão Ambiental, de acordo com a NF EN ISO 14001:2015 – Certificado nº 2544-MAI-0725.

**Emissão de certificados** de participação e/ou SIGO.



**Ações de Formação**

Presencial  
Online



Rhmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA



**A nossa equipa**



Rhmais

Rhmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA



**As nossas referências**



Rhmais

Rhmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA





Aprimorar competências que já se dominam ou ganhar novos conhecimentos é um caminho para uma melhor **qualidade** de vida, pessoal e **profissional**, levando ao **alcance** das **metas** traçadas.

A RHmais dispõe de uma oferta formativa diversificada.

**Disponibiliza** aos seus clientes conteúdos adaptados para dar uma resposta formativa eficaz para a sua empresa.

**Desenvolve** ações de formação e teambuildings que vão de encontro às **suas necessidades**, ou seja, não replicáveis em abstrato e que versam na teoria e na prática as necessidades específicas da sua organização ou equipa.

Atualmente focamos a nossa estratégia de desenvolvimento de competências em 2 eixos.

## COMPETÊNCIAS

COMPORTAMENTAIS

TÉCNICAS

### Certificações RHmais

*Certificada pela DGERT -Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho como Entidade Formadora em 17 áreas de Formação e Educação.*

*Certificada pela APCER -Sistema de Gestão da Qualidade, de acordo com a NP EN ISO 9001:2015 –Certificado n.º 02/CEP.1635.*

*Certificada pela APCER -Sistema de Gestão Ambiental, de acordo com a NP EN ISO 14001:2015 –Certificado n.º 2014/AMB.0725*

Emissão de certificados de participação e / ou SIGO.



# FASES DO PROCESSO

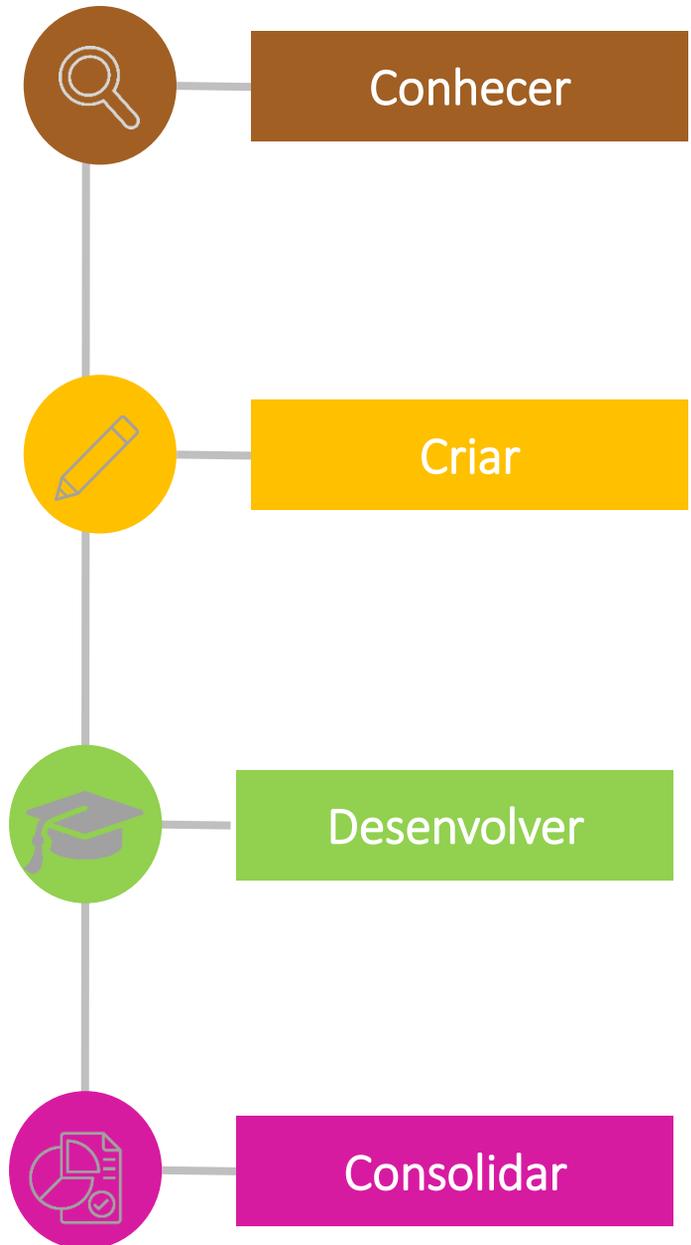
Com vista à adaptação do processo formativo, a nossa metodologia passa por 4 fases.

Diagnóstico de necessidades. Identificação conjunta dos aspetos críticos a abordar na ação de formação ou teambuilding.

Intervenção formativa (objetivos e programa) será reformulada de forma a se adaptar à realidade e objetivos da sua empresa.

Realização da ação de formação ou teambuilding para os colaboradores previamente identificados. Avaliação qualitativa da ação.

Reunião final com entrega de outputs. Relatório final da ação de formação ou teambuilding. Emissão de certificados SIGO (se aplicável) / Certificados de participação.



# Ações de Formação

Presencial  
Online



*RHmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA*

**Rh.**  
mais

**SUBSCREVA O NOSSO BLOG**   
DICAS | NOVIDADES | TENDÊNCIAS DE RH



## PSICOLOGIA POSITIVA E FELICIDADE NO TRABALHO

A Psicologia Positiva tem vindo a afirmar-se como uma corrente da Psicologia que pode trazer valor às empresas, equipas e aos indivíduos. As organizações que procuram o reforço dos níveis de felicidade são, tendencialmente, mais produtivas, mais inovadoras, com melhor desempenho e mais rentáveis.

Duração recomendada: 90min.



### OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Contribuir para a aceitação das constantes mudanças do mercado;
- Elevar o nível de confiança e motivação dos colaboradores da empresa;
- Aumentar os níveis de colaboração interpessoal e interdepartamental;
- Contribuir a construção de um ambiente e cultura organizacionais positivos e de elevados níveis de felicidade individuais e grupais.



## COMUNICAR COM IMPACTO STORYTELLING

O **storytelling** consegue **humanizar a comunicação** entre a marca e os seus consumidores. Compartilhar histórias de sucesso permitirá moldar o seu relacionamento com os clientes.

Duração recomendada: 90min a 3h.



### OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Dar a conhecer e experienciar estratégias e técnicas para controlar a ansiedade, captar a atenção do público e despertar o interesse de uma audiência;
- O poder das narrativas na comunicação: storytelling na prática.



## RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

As pessoas não trabalham sozinhas. Para ser bem-sucedido em qualquer campo de atuação, precisa relacionar-se e influenciar positivamente ao seu redor, obtendo maior cooperação, respeito e apoio.

**Desenvolver a sua capacidade de relacionamento interpessoal** significa ampliar a sua visão para trabalhar efetivamente com as pessoas, evitando conflitos desnecessários e modificar a sua abordagem quando necessário.

Duração recomendada: 90min.



### OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Dar a conhecer a importância da autoconsciência no processo de liderança pessoal;
- Da inteligência emocional à inteligência social;
- Conceitos de influência, confiança e colaboração, como motores da inteligência relacional.



## EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO AO PÚBLICO

No que respeita ao desenvolvimento da formação, a metodologia baseia-se na experiência pessoal, profissional e organizacional dos participantes, bem como na dinâmica do grupo, tendo um cariz essencialmente prático:

- Expositiva e Interrogativa;
- Ativa, com realização de exercícios de grupo adaptados à realidade;
- Questionário de autodiagnóstico;
- Metodologias ativas.

Duração recomendada: 8h



### OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Conceito de **Qualidade de Serviços, de Orientação para o Cliente** e para a satisfação das suas necessidades;
- Importância da função Atendimento (telefónico e presencial) na projeção da Imagem da Empresa;
- Identificar princípios, técnicas e especificidades do Processo de Atendimento telefónico e presencial;
- Conhecer as fases fundamentais do Atendimento personalizado de forma a assegurar uma maior orientação para o cliente;
- Saber gerir situações de reclamação, lidando de forma eficaz com o conflito.



## FELICIDADE NO TRABALHO E SAÚDE MENTAL - PALESTRA

*Há muito que a Felicidade e a Saúde Mental fazem parte do mesmo espectro. Isto é válido em todas as áreas de vida, incluindo no trabalho. Se por um lado a felicidade no trabalho traz a redução de custos, a otimização de recursos e o crescimento de negócio; por outro, do ponto de vista da pessoa, permite a prevenção da doença e a promoção da saúde, nomeadamente mental.*



*O burnout é uma de muitas doenças psicológicas associadas ao trabalho e preveni-la é prioritário, até porque o stresse e burnout custam €3,2 mil milhões por ano às empresas, em Portugal.*

## OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Desmistificar** o conceito de felicidade no trabalho, distinguindo o que se diz com base no senso comum e o que a ciência demonstra;
- **Desenvolver a consciência** da importância da saúde mental no trabalho e a sua (co)relação com a felicidade;
- **Reconhecer** a importância do papel ativo individual e da empresa na promoção da **felicidade e saúde mental**;
- Adquirir conhecimentos sobre **ferramentas e estratégias práticas**, eficazes na construção de uma vida mais feliz (antes, durante e depois do trabalho) e com mais saúde mental.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 90 min

N.º de participantes: 5 a 250 pax (de acordo com a capacidade da plataforma utilizada)

Método: online



## A CIÊNCIA DA FELICIDADE TRADUZIDA E APLICADA AO TRABALHO - WORKSHOP



*Falar de felicidade em contexto ganhou terreno nos últimos anos. Contudo, este continua a ser um conceito que causa estranheza a muitos e ainda não conquistou todas as empresas, em Portugal.*

*Afinal, o que é a felicidade? O que a ciência tem a dizer sobre isto? Como podemos realmente ser felizes no trabalho? Neste workshop daremos resposta a todas estas questões, através de vários exercícios e dinâmicas práticas.*

### OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Desmistificar** o conceito de Felicidade;
- **Desenvolver** conhecimentos sobre as dimensões onde assenta a **felicidade** com base na **ciência**;
- **Identificar** e desenvolver as virtudes e forças de carácter individualmente, na equipa e na empresa;
- **Adquirir e explorar estratégias** para práticas de felicidade no trabalho.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 3 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

# A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA E OTIMISMO PARA A FELICIDADE NO TRABALHO - WORKSHOP

*As adversidades surgem constantemente. O stress existe tanto no contexto de trabalho, como fora dele. A ansiedade brinda-nos cada vez mais com a sua companhia.*



*Então, o que fazer quando a felicidade no trabalho teima em não acontecer? Desenvolver competências de resiliência e otimismo é a proposta da Ciência da Felicidade que vamos explorar neste workshop.*

## OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Desmistificar** o conceito de **Resiliência e Otimismo**;
- **Reconhecer** a importância da Resiliência e Otimismo para a **Felicidade no Trabalho**;
- **Adquirir competências** de resiliência no trabalho, na prática;
- **Desenvolver** e explorar estratégias de **otimismo no trabalho**.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 3 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

## NEUROFELICIDADE: CÉREBROS FELIZES TRABALHAM MELHOR! WORKSHOP



*Saber como o nosso cérebro funciona não é apenas algo interessante. É, sim, um conhecimento de alto valor que nos ajuda a perceber porque a felicidade umas vezes não acontece e, outras tantas, acontece inesperadamente.*

*Neste Workshop vamos explorar de que forma podemos **utilizar a neuropsicologia a favor da felicidade**, nomeadamente no trabalho; desmistificar os dados da incrível neuroquímica que acontece no nosso cérebro quando somos felizes; **compreender de que forma o nosso cérebro lida e reage aos desafios inerentes ao trabalho**; e explorar como podemos **transformar cérebros felizes, em pessoas felizes no trabalho**.*

## OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Desmistificar** o conceito Neurofelicidade, explorando o que acontece no cérebro quando somos felizes;
- **Reconhecer a química cerebral** subjacente à felicidade e de que forma isso está relacionado com o **compromisso, envolvimento, motivação e produtividade no trabalho**;
- **Adquirir** conhecimentos sobre como o cérebro lida e reage aos **desafios inerentes** ao trabalho;
- **Desenvolver e explorar estratégias práticas** que promovam **felicidade no trabalho** com base no que acontece no cérebro.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 3 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

## SALÁRIO EMOCIONAL APLICADO À EXPERIÊNCIA DO COLABORADOR



### *O QUE É O SALÁRIO EMOCIONAL?*

*De uma forma geral, podemos dizer que o Salário Emocional é qualquer tipo de compensação imaterial que o trabalhador recebe em troca do seu trabalho, empenho, dedicação e contributo para com os valores, visão e missão da empresa.*

## O QUE É O SALÁRIO EMOCIONAL?

*O mercado de trabalho em Portugal tem sofrido grandes alterações nos últimos anos. Isto parece ser algo inegável: a força de trabalho das empresas é cada vez mais constituída por colaboradores de diferentes gerações, que têm uma postura e perspetiva perante a vida, por vezes até, divergentes e apresentam interesses e necessidades muito específicas. Estes podiam ser dados relevantes apenas no contexto de uma análise sociológica, mas a verdade é que a própria expansão das empresas e dos seus negócios é brutalmente afetada por estas questões. Repare-se, por exemplo, na grande dificuldade que maioria das empresas na área de IT tem atualmente em atrair e manter a sua força de trabalho na empresa. Decorrente desta situação registam-se uma série de perdas financeiras associadas aos processos de recrutamento, formação e integração.*



*E, em última instancia um employer branding pouco competitivo. Dado isto, percebemos que as empresas cada vez mais competem entre si pela qualidade da experiência dos colaboradores. Ou seja, pelo envolvimento emocional positivo que a empresa é capaz de gerar aos seus colaboradores, ao ponto destes desejarem permanecer na empresa e continuar a contribuir com o seu diferencial para o que é o produto e/ou serviço oferecido. Assim, percebemos facilmente que a implementação de Salário Emocional, baseado numa Cultura de Felicidade é hoje em dia um enorme diferencial para as empresas.*

## OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Aplicar** os dados provenientes da Ciência da Felicidade ao contexto de trabalho;
- Explorar o **impacto emocional dos fatores** que promovem felicidade no trabalho;
- **Consolidar o conceito de Salário Emocional** e a sua **importância em contexto organizacional** no desenvolvimento de uma **Cultura de Felicidade**;
- **Desenvolver a capacidade de implementar técnicas/estratégias** na sua empresa para elevar os níveis de felicidade dos colaboradores através da promoção de experiências emocionais que **estimulam o vínculo entre colaborador e empresa**, ao longo de toda a sua jornada

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 12 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

**NOTAS TRANSVERSAIS:**

Todas as ações de formação da competência comportamental podem ver a sua dinâmica e duração adaptáveis às suas necessidades conforme o contexto onde aplicar a ação.

**Formato:** presencial ou online.

Emissão de certificados de participação ou certificado SIGO.

## NEGOCIAÇÃO MODELO HARVARD E GESTÃO DE EQUIPA

Direcionada ao **setor de Vendas**. O output da ação consiste em cada formando construir um plano individual de melhoria, contendo aspetos que identifica como críticos no seu desempenho no domínio da **negociação comercial e estratégicas** para os ultrapassar e superar.

Duração recomendada: 90min



### OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

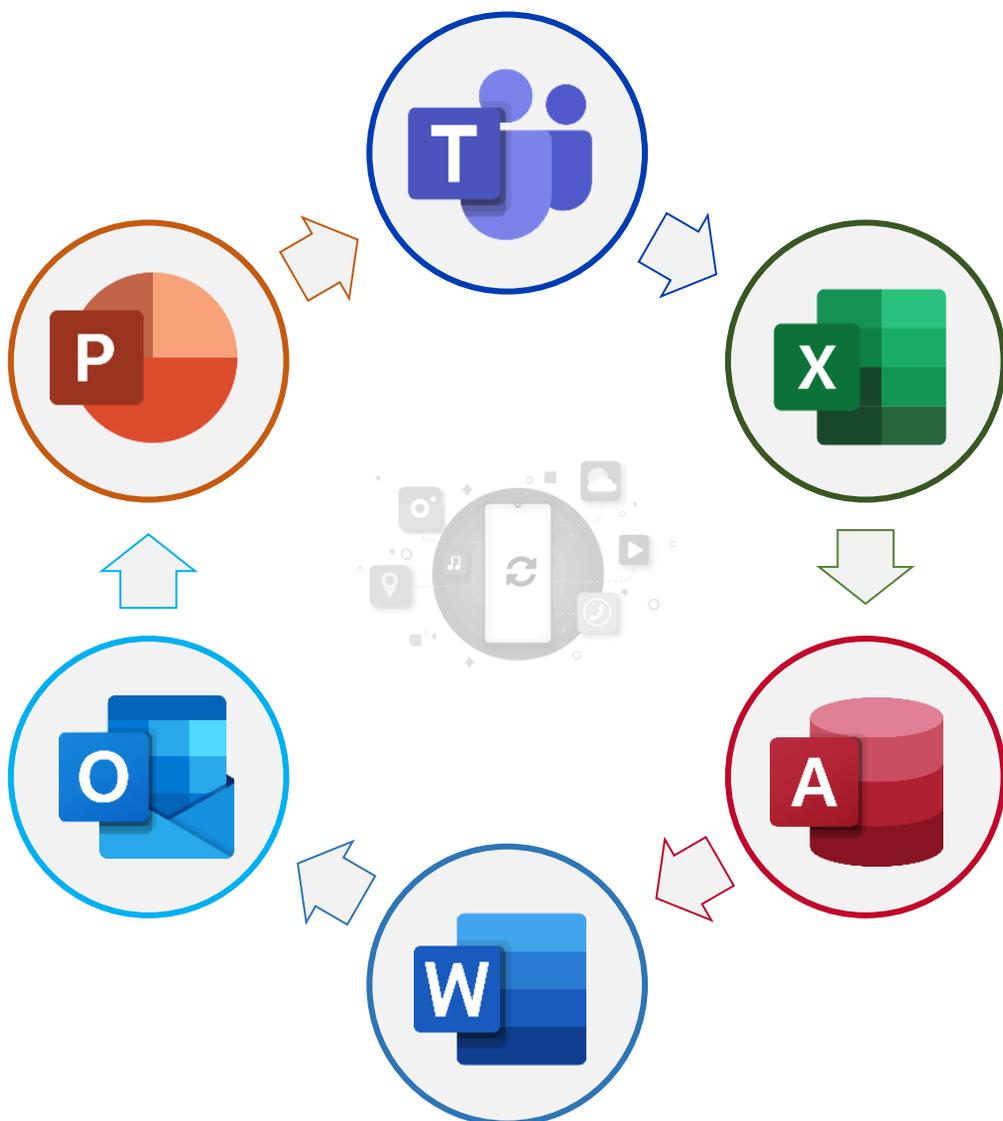
- Planear e estruturar eficazmente o processo de Negociação;
- Reforçar os resultados comerciais e as margens;
- Capacitar e Motivar a Equipa de Vendas.
- Gestão do Processo de Negociação - Modelo da Universidade de Harvard



## MICRO-INFORMÁTICA

O objetivo geral do projeto formativo é o desenvolvimento de um leque de competências informáticas no domínio da utilização de ferramentas na ótica do utilizador que permitam potenciar a utilização de ferramentas / aplicações, facilitando a realização de tarefas quotidianas.

Duração recomendada: entre 3h a 12h, conforme aplicável.



**NOTAS TRANSVERSAIS:**

Todas as ações de formação da competência técnica podem ver a sua dinâmica e duração adaptáveis às suas necessidades conforme o contexto onde aplicar a ação.

**Formato:** presencial ou online.

Emissão de certificados de participação ou certificado SIGO.

# A nossa equipa



*RHmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA*



**SUBSCREVA O NOSSO BLOG**   
DICAS | NOVIDADES | TENDÊNCIAS DE RH





### Ana Duque

Diretora das áreas de Consultoria, Estudos e Formação da RHmais. Licenciatura em Engenharia pelo Instituto Superior Técnico. 15 anos de experiência profissional nas áreas de formação, consultoria, estudos de mercado, satisfação e de experiência do cliente. [ana.duque@rhmais.pt](mailto:ana.duque@rhmais.pt)

### Helena Correia



Gestora de Clientes da unidade de negócio de Estudos e formação. Coordenadora operacional de Projetos de Estudos e Formação.

[helena.correia@rhmais.pt](mailto:helena.correia@rhmais.pt)

## 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.

Nadou com tubarões nas Bahamas, instalou os dois primeiros tubarões no Jardim Zoológico de Lisboa e foi o responsável pela captura e transporte de todos os animais do Oceanário de Lisboa. Foi humorista e fez stand-up.

Em 2006, fundou a primeira empresa portuguesa de captura e transporte de peixes vivos (para aquários e zoos). Empreendedor por vocação desde miúdo, agarrou um sonho com unhas e dentes e não deixou que a vida o fizesse perdê-lo de vista. Professor, empresário e um ser humano curioso, incansável e sempre aberto ao futuro.



## Paulo Rodrigues

Consultor, Formador e Conferencista com vasta experiência formativa nas Áreas Comportamental, Gestão Estratégica, Comercial e Marketing. Formador Certificado pelo IEFP desde 1999, e pela Universidade do Minho desde 2011. Docente no Mestrado de Publicidade e Marketing da ESCS. Docente na Pós-Graduação de Sales Management da disciplina de Gestão da Carteira de Clientes no IDEFE/ISEG.

## Paulo de 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.



## Augusto Uchôa

Um contador de histórias e um comunicador nato.

Gestor de marketing comercial durante 11 anos. Professor de comunicação e softskills na ESPM, IBMEC e DESCOLA. Palestrante no Brasil e na Europa, speaker Ted Talks e Casa do Saber. Mestre em comunicação e psicanálise, autor do podcast marketing com fritas, na Rádio Cidade.



## Rita Pinto Pelica

---

Curiosa e de espírito empreendedor, Chief Energy Officer & Founder da ONYOU – Empowering & Learning Experiences, desenvolvendo vários projetos na área da educação e da formação de jovens universitários e executivos, com ênfase nas competências comportamentais pessoais e sociais. É mestre em Marketing,

pós-graduada em Marketing Management e licenciada em Gestão, pelo ISEG/Universidade de Lisboa. Pós graduação em Neurociências aplicadas ao processo de tomada de decisão. Em regime pro bono, pertence à Comissão Executiva da associação “Portugal Agora”, é Board Member da PWN (Professional Women’s Network) Lisbon e co-fundadora do Leadership Toastmasters Club (public speaking). Em 2017 tornou-se Founder Member da IAF (International Association of Facilitation) Portugal e sua Chapter Leader.



## Carina Mano

---

Licenciada em Recursos Humanos pelo Instituto Politécnico do Porto. Formadora, Consultora RH, Coach - Desde janeiro 2009. Formadora/Coach: Recursos Humanos, Comportamental, Serviço ao Cliente, Coaching, PNL, FPIF, TSST, em modalidades presencial e à distância, com mais de 10.000 horas de formação ministradas.



## Liliana Patrício

---

Consultora RH. Fundadora da Happiness Factory®; Consultora, Formadora e Mentora de Felicidade; Copromotora da primeira Semana Internacional da Felicidade no Trabalho, em Portugal (2020); Desenvolveu e dinamizou a primeira formação de Salário Emocional, em Portugal (2019); Elemento da Equipa Internacional do Barómetro de Salário Emocional, responsável pela tradução e validação do instrumento em português; Investigadora no projeto de investigação científica "Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no World Happiness Report (ONU)"; Licenciada em Psicologia pela Universidade de Évora, Pós-graduada em Neuropsicologia e Psicogerontologia pela Universidade Católica Portuguesa, com formação em Coaching, Mindfulness e Yoga do Riso, FIB (Felicidade Interna Bruta), PEG (Positive Experience Game) entre outras.



## Patricia Calisto

---

Curso de Informática de Gestão (Bacharelato), Microsoft Certified Trainer, Master Instructor Office Specialist

Microsoft, Carta de Condução Europeia de Informática pelo ECDL, Certificado de Formador Sun em Solaris 2.6 Administration II, Certificado de Competências Pedagógicas emitido pelo IEFP, Certificado de Formação Profissional emitido pelo IEFP.

# As nossas referências



*RHmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA*

 **SUBSCREVA O NOSSO BLOG**   
**DICAS | NOVIDADES | TENDÊNCIAS DE RH**



