

# 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.



# Humor

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).



# Sustentabilidade | Atividades Outdoor para Equipas



## Batismo de Mergulho

Quem nunca respirou debaixo de água terá oportunidade de o fazer nesta atividade com monitores devidamente certificados. Também disponível para pessoas com necessidades especiais.

**Duração:** 60 a 120 minutos (adaptável);

**Local:** a seleccionar (em mar ou em piscina).



## Introdução ao Surf

Em Peniche, "Capital da Onda", ou na Ericeira, vamos experimentar o prazer de surfar uma onda. Atenção: esta atividade NÃO inclui surfar ondas de 30 metros na Nazaré.

**Duração:** 60 a 120 minutos (adaptável);

**Local:** Peniche, Ericeira.



## **Passeio Geológico**

Acompanhados com cientistas de relevância internacional, com novas espécies de dinossauros identificadas na costa Oeste portuguesa, Mongólia, Angola e outros, os participantes têm a oportunidade de ir em busca de fósseis destas criaturas fascinantes.

Duração: 120 a 240 minutos (adaptável);

Local: Peniche.





## ***Passeio na Maré***

Um passeio numa praia rochosa, repleta de pequenas poças durante a maré baixa, pode revelar um mundo infinito de criaturas fascinantes e relações extraordinárias, que permitem aos seres que habitam neste ambiente sobreviverem metade das suas vidas em ambiente subaquático e outra metade expostos ao Sol.

Guiados por biólogos marinhos com extensa experiência, os participantes aprenderão uma multitude de factos biológicos interessantes, nomeadamente os perigos que estes frágeis ambientes enfrentam perante alterações climáticas, destruição de habitats e poluição por microplásticos e outros poluentes conservativos.

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



## **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 seleccionar;    **Palavras-chave:** sustentabilidade, cooperação.



## Floresta Verde

O grupo será dividido em equipas. Vão ser distribuídos materiais para auxiliar na limpeza 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 na floresta.

**Duração:** 120 a 240 minutos (adaptável);    **Local:** a seleccionar;    **Palavras-chave:** sustentabilidade, trabalho em equipa.



## **A nossa Horta**

O objetivo é construir, em conjunto com os utentes da instituição, uma horta com os mais diversos legumes para consumo próprio.

Em lares de idosos, Instituições de acolhimento de crianças, ou outra instituição sugerida.

**Duração:** variável, de acordo com a dimensão do grupo.    **Local:** a selecionar;    **Palavras-chave:** sustentabilidade, trabalho em equipa;



## ***Chef Sustentável***

O número de consumidores que preferem produtos 100% naturais, sem qualquer recurso a pesticidas, tem aumentado significativamente.

O grupo é responsável pela confeção de uma refeição a degustar logo que esteja pronta.

São selecionados produtos biológicos, locais e sazonais, tornando uma refeição sustentável.

**Duração:** 120 a 240 minutos;    **Local:** a selecionar;    **Palavras-chave:** sustentabilidade, trabalho em equipa, gastronomia.



**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 perspetivas 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).



## **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;

**Grupos:** 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



# Humor | *Workshop de Humor na Comunicação*



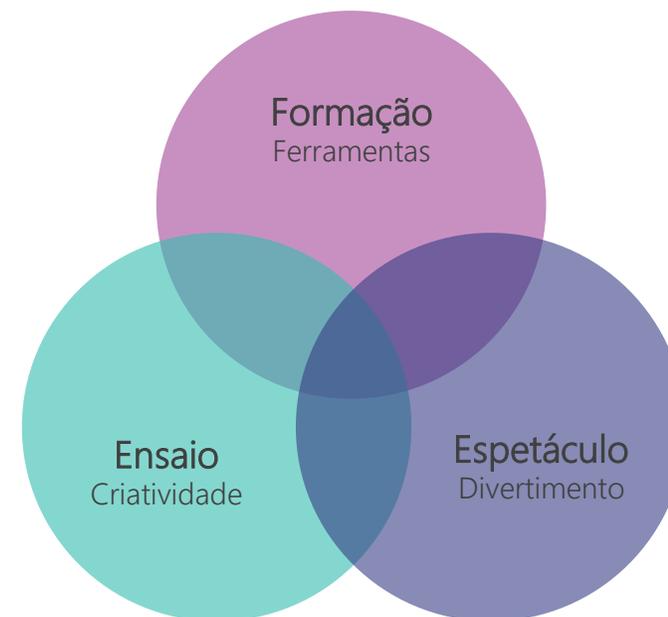
Uma atividade bem humorada, divertida e personalizada às necessidades da empresa. Os Colaboradores recebem uma formação que lhes fornece ferramentas que podem usar no dia a dia e melhorar o ambiente de trabalho.

**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 idiosincrasias 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 Equipa | *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.

# 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](mailto:ana.duque@rhmais.pt) | 911 749 802



**Rui Vasco Silva**

Líder de Unidade de Negócio da RHmais  
[rui.silva@rhmais.pt](mailto:rui.silva@rhmais.pt) | 912 676 078



# 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.



# A RHmais | *Empresa Integradora de Serviços de Gestão de Pessoas e Consultoria*



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**

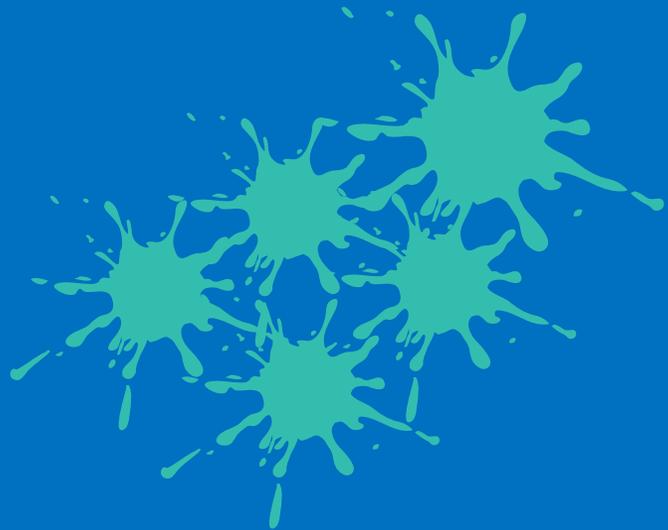
**Soluções de  
Recrutamento**

**Consultoria**

**Customer  
Experience**

**Formação**

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



**Rh.**  
*mais*

**Excelência com Pessoas**

Visite-nos:

