



Atividades

# Team Building

**Rh.**  
*mais*

● 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.



The image features five hands, each holding a small green plant with soil, arranged in a circle. The background is a solid teal color. In the center, a dark blue rounded rectangle contains the word 'Sustentabilidade' in white text.

# Sustentabilidade

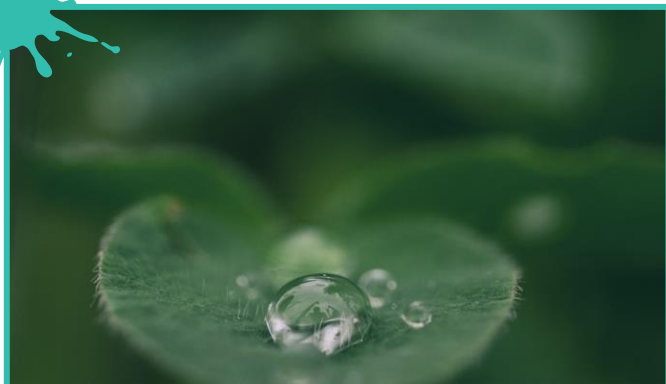


## *Tubarões, melgas e Rock n' Roll*

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).





**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).



## *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





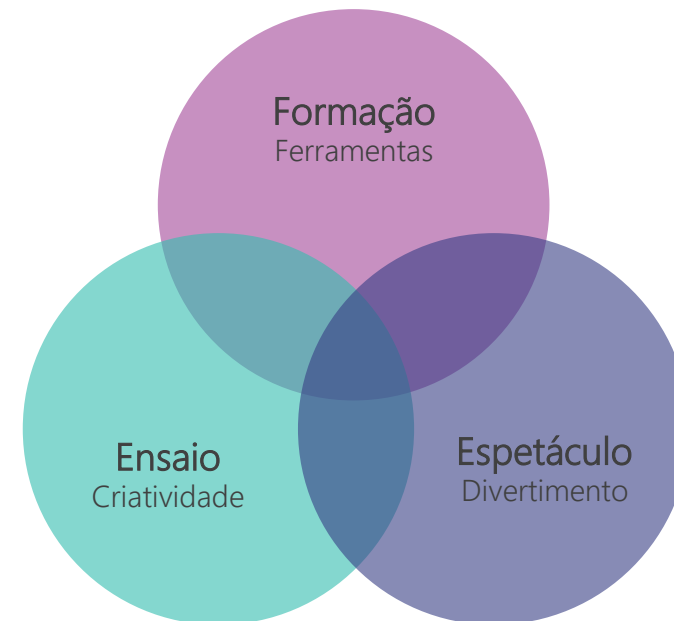
Uma atividade bem humorada, divertida e personalizada às necessidades da empresa. Os Colaboradores recebem uma formação que lhes fornece ferramentas que podem usar no dia a dia e melhorar o ambiente de trabalho.

**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 Equipa*

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.



A woman with long blonde hair and a man are leaning over a table in a workshop or office setting, looking at a project or document. The scene is overlaid with a blue tint. A dark blue rounded rectangle is centered over the image, containing the text 'Personalização de Atividades' in white. In the bottom right corner, there is a logo for 'Rh. mais' in white.

# Personalização de Atividades



## 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.



## *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.

## Resultados obtidos com LEGO® Serious Play®



## 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.

# 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



*Helena Correia*

Gestora de Clientes da RHmais  
[helena.correia@rhmais.pt](mailto:helena.correia@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.



# 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:

