

ÁREA DE FORMAÇÃO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO ORAL: CONQUISTE AUDIÊNCIAS COM CLAREZA E CONFIANÇA

DATA	HORÁRIO	DURAÇÃO	LOCAL
16/03/2026	9h/13h-14h/18h	12 horas	Lisboa
17/03/2026	9h/13h		

OBJETIVO GERAL:

Dotar os participantes de competências ao nível da comunicação oral, em ambiente formal de apresentações pessoais ou profissionais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Compreender as premissas para uma comunicação oral eficaz
 - ✓ Entender e saber aplicar os pressupostos da Programação Neurolinguística no contexto relacional;
 - ✓ Distinguir a melhor forma de comunicar sendo eficaz para todos os tipos neurológicos;
 - ✓ Aplicar as regras e boas práticas para uma comunicação oral de impacto;
 - ✓ Saber sintonizar a comunicação oral com a *body language*.
-

CONTEÚDOS:

Tema	Carga horária	Conteúdos
Comunicação assertiva	2h	➤ O que se pode considerar por comunicação assertiva? ➤ A Programação Neurolinguística como capitalizadora da comunicação assertiva e impactante.
Comunicação e estruturação neurológica	2h	➤ Eneagrama das personalidades: quem sou e como tendo a apresentar mediante quem sou? ➤ A importância do tipo de memória na transmissão e na decodificação das mensagens.
Comunicação oral	2h	➤ Pressupostos e regras para uma estruturação oral empática, assertiva e humanizada.
Sintonização da comunicação oral com a não verbal	2h	➤ Body Language – o que revela o nosso corpo?
Componente prática	4h	➤ Visionamento e comentário de filmagens individuais dos formandos (simulação de micro apresentação).

PREÇO ASSOCIADO: 240€+IVA

PREÇO NÃO ASSOCIADO: 310€+IVA

FORMADOR: ALDA BENAMOR

Doutoranda em Comunicação Social, pós-graduada em Comunicação de Gestão de Crises e Licenciada em Comunicação Empresarial, Alda Benamor é diretora geral da PLUG More e sócia da Conhecimento Conexo.

Apaixonada pela comunicação e pelo aprofundamento constante de conhecimentos, desenvolveu especializações diversas em Endomarketing, Programação Neurolinguística, Ferramentas de Coaching e Escrita.

Dedicou os últimos 20 anos da sua carreira profissional à consultoria estratégica, tendo desenvolvido e coordenado projetos formativos e comunicacionais para empresas públicas e privadas de grande destaque tanto dentro como fora de Portugal.