

Gestão de Conflitos

outubro 2026

FORMADOR	Andreas Fabian Galsterer <i>"MSc. Andreas Galsterer trabalha como consultor internacional independente. Formado em Gestão Estratégica. Especializado em Liderança Sistémica, Pensamento Sistémico, Comunicação, Eficácia de Equipa e tomadas de decisões no coletivo, com experiência em diferentes países."</i>
LOCAL	Cidade das Profissões de Cascais
CALENDARIZAÇÃO	27,29 e 30 de outubro 14h-18H Presencial
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	12H
OBJETIVOS GERAIS	Desenvolver competências de gestão e resolução de conflitos, promovendo uma abordagem consciente, construtiva e responsável às situações de conflito, a partir do autoconhecimento e da compreensão das dinâmicas relacionais e sistémicas.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	- Reconhecer diferentes tipos, causas e dinâmicas de conflito; - Identificar o impacto das próprias perceções, emoções, necessidades, crenças padrões de reação nas situações de conflito; - Desenvolver maior consciência sobre os próprios comportamentos e respostas perante situações difíceis; - Distinguir reação automática de resposta consciente e responsável; - Compreender diferentes perspetivas e necessidades presentes numa situação de conflito; - Utilizar estratégias de comunicação clara, assertiva e construtiva; - Abordar conflitos e situações de tensão de forma mais aberta e orientada para o diálogo;
CONTEÚDOS	Natureza e função do conflito nas relações humanas; - Conflito como oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento; - Abordagem "De Dentro para Fora"; - Autoconsciência e autorregulação em situações de conflito; - Perceções, interpretações, crenças e modelos mentais; - Emoções, necessidades e padrões de reação; - Gatilhos individuais e relacionais; - Reação automática vs. resposta consciente;
METODOLOGIAS	A formação assenta numa abordagem experiencial, participativa e reflexiva, combinando: - Exposição e enquadramento teórico dos conceitos fundamentais; - Exercícios individuais de autorreflexão e autoconsciência; - Exercícios práticos e experienciais; - Análise de situações e casos concretos; - Dinâmicas em pares e pequenos grupos;