

Março 2026

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

NUM MERCADO MARCADO PELA IA E PELO TRABALHO HÍBRIDO, A EMPATIA TORNOU-SE O DIFERENCIAL ESTRATÉGICO PARA A INOVAÇÃO E A RETENÇÃO DE TALENTOS. ESTA OFICINA OFERECE FERRAMENTAS PARA HUMANIZAR PROCESSOS E MAXIMIZAR RESULTADOS ATRAVÉS DO PODER DA EMPATIA.

FORMADOR	Filipa Fernandes Lemos Cristina
LOCAL	Cidade das Profissões em Cascais
CALENDARIZAÇÃO	23, 24 e 25 março 14h00-18h00 Presencial
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	12h
OBJETIVOS GERAIS	<p>No final da ação de formação, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identificar os princípios fundamentais da empatia, distinguindo-a de outros conceitos e reconhecendo o seu valor estratégico nas organizações modernas;2. Compreender como se desenvolve a empatia e a diferença entre empatia e inteligência emocional;3. Aplicar modelos e ferramentas práticas para integrar a empatia em processos de liderança e gestão de equipas, nomeadamente em conversas de feedback e tomada de decisão.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<p>No final do módulo 1, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Distinguir os conceitos de empatia, aplicando-os a exemplos concretos do seu quotidiano profissional;• Identificar e desconstruir os principais mitos associados à prática da empatia em contexto de trabalho;• Enumerar, no mínimo, três benefícios da empatia para os resultados organizacionais.

	<p>No final do módulo 2, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender os mecanismos neurobiológicos da empatia e o princípio da neuroplasticidade na aprendizagem de novas competências; • Diferenciar os conceitos de Empatia e Inteligência Emocional, explicando a sua relação; • Aplicar técnicas de escuta ativa num exercício prático, demonstrando a capacidade de ouvir para compreender. <p>No final do módulo 3, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estruturar uma conversa de feedback construtivo, aplicando um modelo de comunicação empática; • Construir um "Mapa de Empatia" para analisar as diferentes perspetivas de intervenientes num processo de tomada de decisão; • Formular um compromisso de ação para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos no seu contexto profissional.
<p>CONTEÚDOS</p>	<p>Módulo 1: Despertar para a Empatia: O Fundamento (4h)</p> <p><u>1.1. Boas-vindas e Conexão Inicial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade "Check-in Emocional"; • Definição de expectativas e criação de um "espaço seguro" para a partilha. <p><u>1.2. Desmistificar a Empatia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é empatia; • Diferença fundamental: Empatia vs. Simpatia vs Misericórdia. Aqui, mencionamos brevemente os 3 tipos de empatia (cognitiva, emocional e compassiva) como as "lentes" através das quais podemos entender e agir, sem uma exploração exaustiva; • Atividade de grupo: Partilhar exemplos reais de situações empáticas e simpáticas vividas no trabalho; • Os 7 mitos da empatia; • Atividade de grupo sobre os 7 mitos da Empatia. <p><u>1.3. Porquê Agora? A Empatia como Vantagem Estratégica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dados internacionais sobre a Empatia; • Discussão sobre o impacto da empatia nos resultados: retenção de talento, inovação, colaboração e liderança eficaz; • Reflexão final do módulo: "Qual o maior mito sobre a empatia que quebrei hoje?".

	<p>Módulo 2: A Mecânica da Empatia: Do Cérebro à Conversa (4h)</p> <p><u>2.1. A Neurobiologia da Empatia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma viagem ao cérebro humano: como funciona e como aprendemos em adultos; • O papel dos neuroquímicos: a oxitocina como impulsionador da empatia; • Como a prática fortalece as "vias neuronais" da empatia (neuroplasticidade); • Kahoot sobre a neurobiologia da empatia. <p><u>2.2. Empatia vs. Inteligência Emocional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir Inteligência Emocional vs Empatia; • Discussão: "Pode existir Inteligência Emocional sem Empatia? E o contrário?". <p><u>2.3. Uma Ferramenta-Chave: Escuta Ativa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de escuta para compreender, não apenas para responder; • Exercício em duplas: Prática intensiva de Escuta Ativa, com foco em sentir o impacto de ser verdadeiramente ouvido. <p>Módulo 3: A Prática: Empatia Aplicada ao Trabalho (4h)</p> <p><u>3.1. Dar e Receber Feedback com Empatia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender um modelo simples para dar feedback construtivo que separa a pessoa do comportamento; • Prática em trios: um dá feedback, um recebe, um observa e partilha o que sentiu na interação. <p><u>3.2. Liderar Reuniões e Decisões de Forma Empática e Inclusiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o "Mapa de Empatia para uma Decisão Difícil". Em grupo, usar a ferramenta para analisar a perspetiva dos vários envolvidos numa decisão de negócio, tornando-a numa ferramenta estratégica. <p><u>3.3. O Meu Compromisso em Ação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante define 1 a 3 comportamentos empáticos concretos que vai implementar na semana seguinte, usando um plano de ação simples; • Criação de um "mural" de compromissos; • Q&A final e fecho da formação.
METODOLOGIAS	Passiva, Ativa e Interrogativa.