



CRIAÇÃO DE EQUIPAS DE ALTA PERFORMANCE SUSTENTÁVEL



PROGRAMA PULSE+

ENERGIA COLETIVA EM ALTA PERFORMANCE

AUTONOMIA

VALOR

CRESCIMENTO COM PROPÓSITO

COMPROMISSO



PORQUÊ FREQUENTAR ESTE PROGRAMA

PARA O COLABORADOR



- Desenvolver competências práticas para gerir emoções e manter a resiliência em ambientes exigentes;
- Aprender técnicas de comunicação eficaz e *feedback* construtivo que melhoram relações profissionais;
- Aumentar a produtividade com métodos comprovados de gestão de tempo e energia;
- Reduzir o risco de *burnout* e melhorar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- Tornar-se um agente de mudança positivo e inspirador no ambiente de trabalho.

PARA A ORGANIZAÇÃO



- Aumentar a performance das equipas com base em práticas sustentáveis e replicáveis;
- Reduzir a rotatividade através de uma cultura de bem-estar e pertença;
- Melhorar a eficácia da liderança e da colaboração transversal entre equipas;
- Promover ambientes de trabalho mais coesos, confiantes e orientados a valor;
- Garantir a continuidade da performance mesmo em contextos de mudança e pressão.



O PROGRAMA

OBJETIVOS

Este curso tem como objetivo capacitar líderes e equipes para atingirem níveis elevados e sustentáveis de desempenho, promovendo práticas que equilibram resultados com bem-estar, colaboração e propósito comum.

Os participantes irão desenvolver competências para liderar, comunicar, gerir energia e emoções, fomentar a confiança e reforçar a coesão das suas equipes.

O programa aposta na criação de ambientes saudáveis, resilientes e produtivos, promovendo uma **cultura de melhoria contínua e alta performance sustentável a longo prazo.**



Desenvolver competências que promovam equipes orientadas a resultados sustentáveis;



Desenvolver consciência sobre os principais fatores que limitam o desempenho coletivo;



Explorar práticas que aumentem a fluidez e a capacidade de entrega com propósito;



Promover uma cultura de colaboração e foco em resultados reais.



O PROGRAMA

FORMATO

O curso decorre em formato presencial, privilegiando a interação direta, a cocriação em grupo e a vivência prática das dinâmicas propostas – fatores essenciais para o desenvolvimento da confiança, coesão e alinhamento nas equipas. Embora possa ser adaptado para formato remoto, sempre que o contexto o exigir, a experiência presencial é fortemente recomendada, pois maximiza o impacto, a profundidade das reflexões e a eficácia das atividades colaborativas.

DURAÇÃO

O curso tem a **duração total de 16 horas**, podendo a calendarização das sessões ser adaptada às necessidades e disponibilidade dos participantes. A estrutura pode ser organizada, por exemplo, em 4 sessões de 4 horas, em formato intensivo ou distribuída ao longo de várias semanas, incluindo a possibilidade de sessões pós-laborais. Esta flexibilidade permite equilibrar o compromisso formativo com a agenda profissional dos participantes, garantindo o foco, a participação ativa e a integração progressiva dos conteúdos na prática diária das equipas.



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



1

MÓDULO 1: ALINHAR PROPÓSITO E IMPACTO FUNDAMENTOS DA ALTA PERFORMANCE

- O que define uma equipa de alta performance
- A importância da clareza de propósito e alinhamento com o valor
- Como medir impacto em vez de apenas esforço
- Princípios que sustentam equipas orientadas à entrega de valor



2

MÓDULO 2: LIBERTA-TE DO RUÍDO. PROTEGE A TUA ATENÇÃO. FOCO INABALÁVEL

- Impacto das interrupções e multitasking na produtividade individual e coletiva
- Barreiras ao foco sustentado nas equipas
- Estratégias para proteger o tempo da equipa e criar espaços de concentração



3

MÓDULO 3: SÓ VALE A PENA CRIAR O QUE TRANSFORMA CONSTRUIR COM SENTIDO

- Identificação de funcionalidades com pouco impacto no utilizador final
- Métodos para validar ideias antes de as desenvolver
- Práticas para garantir que o desenvolvimento está alinhado com o valor



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



MÓDULO 4: MENOS CORREÇÕES. MAIS CREDIBILIDADE QUALIDADE QUE INSPIRA CONFIANÇA

4

- Prevenção de erros, bugs e retrabalho
- Estratégias para elevar a qualidade sem comprometer a velocidade de entrega
- Criação de uma cultura de atenção ao detalhe e melhoria contínua



MÓDULO 5: SIMPLIFICAR PARA AVANÇAR LEVEZA NOS PROCESSOS

5

- Simplificação de processos, burocracias e reuniões
- Otimização do fluxo de trabalho para maior leveza e fluidez
- Adaptação dos processos às reais necessidades da equipa



MÓDULO 6: TERMINAR COM INTENÇÃO. ENTREGAR COM CLAREZA DA INÉRCIA À ENTREGA

6

- Compreensão das causas que levam ao acúmulo de tarefas por concluir
- Redução de trabalho em progresso (WIP) como mecanismo de foco
- Criação de rotinas que privilegiam a entrega contínua e visível



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



7

MÓDULO 7: QUANDO CADA PESSOA TRAZ TUDO O QUE É

TALENTO EM PLENA EXPRESSÃO

- Identificação de talentos e interesses escondidos na equipa
- Estímulo à contribuição para além das funções formais
- Estratégias de valorização de competências individuais no contexto coletivo



8

MÓDULO 8: MENOS BARREIRAS, MAIS COLABORAÇÃO FLUXO SEM FRICÇÃO

- Redução de passagens de tarefas que geram ruído e retrabalho
- Estratégias para diminuir dependências entre pessoas e equipas
- Criação de dinâmicas de trabalho mais autónomas e colaborativas



9

MÓDULO 9: PARAR DE ESPERAR. COMEÇAR A FLUIR TEMPO QUE CRIA VALOR

- Identificação de tempos mortos e bloqueios frequentes
- Antecipação de dependências e aceleração de tomadas de decisão
- Melhoria da fluidez no processo de entrega e redução de frustração



PROPOSTA DE VALOR



ALTA PERFORMANCE SUSTENTÁVEL A LONGO PRAZO

Este programa foi desenhado para desenvolver equipas que não apenas entregam resultados de forma pontual, mas que mantêm um desempenho elevado de forma consistente e saudável ao longo do tempo. Ao integrar práticas de liderança, bem-estar e colaboração, o curso capacita os participantes a construir equipas resilientes, adaptáveis e orientadas a valor duradouro.



DINÂMICAS QUE PODEM SER COLOCADAS EM PRÁTICA NO DIA SEGUINTE

Todos os conteúdos e ferramentas do programa foram concebidos para serem imediatamente aplicáveis. Os participantes saem de cada sessão com ideias claras, exercícios simples e intervenções concretas que podem ser testadas e adaptadas no seu contexto real já no dia seguinte, promovendo impacto rápido e visível.



CURSO EXTREMAMENTE PRÁTICO

O programa aposta numa abordagem *hands-on*, com exercícios, desafios, *role plays*, simulações e reflexão estruturada. Em vez de teoria abstrata, os participantes são levados a praticar, experimentar e personalizar as aprendizagens à sua realidade, o que maximiza o envolvimento, a retenção e a eficácia na aplicação.



PROPOSTA DE VALOR



DESENVOLVIMENTO DE PROFISSIONAIS COM IMPACTO HUMANO

Promove uma nova geração de profissionais capazes de inspirar, cuidar e mobilizar as suas equipas com inteligência emocional, clareza estratégica e autenticidade.



CRIAÇÃO DE COMPROMISSO E AUTONOMIA

As dinâmicas do programa fortalecem o sentido de responsabilidade partilhada e o empowerment da equipa, fomentando uma cultura de iniciativa e crescimento coletivo.

AGNÓSTICO A *FRAMEWORKS* E METODOLOGIAS!

Uma das grandes mais-valias deste programa é a sua abordagem agnóstica a *frameworks* ou metodologias específicas. Quer se trate de equipas *Agile*, de gestão tradicional ou modelos híbridos, os desafios humanos da colaboração, alinhamento, motivação e desempenho são transversais — e é sobre eles que este programa atua. Não seguimos dogmas nem promovemos modelos fechados; o foco está em ajudar cada equipa a atingir alta performance sustentável, independentemente da forma como está estruturada ou do modelo de trabalho adotado.



MODELO PEDAGÓGICO



O modelo pedagógico deste programa assenta numa abordagem experiencial e centrada no participante, onde a aprendizagem ocorre através da prática, da reflexão e da aplicação direta ao contexto real das equipas. As sessões combinam momentos de enquadramento teórico com dinâmicas participativas, debates em grupo, simulações, exercícios de autoconhecimento e *role plays*.



O foco está na ativação do conhecimento, permitindo que os participantes experimentem, testem e construam soluções concretas em conjunto, num ambiente seguro e colaborativo.



Além da componente prática em sala, o programa integra momentos de reflexão individual e partilha em pequenos grupos, estimulando a ligação entre a experiência pessoal e a realidade da equipa. Os participantes são desafiados a trazer casos reais, identificar padrões, aplicar modelos e co-criar estratégias adaptadas ao seu contexto.



Esta abordagem permite consolidar aprendizagens de forma profunda e duradoura, promovendo mudança de comportamento, alinhamento de práticas e criação de compromisso interno para a melhoria contínua.



PERFIL DOS PARTICIPANTES

Team Leaders / Líderes de equipa

Se quer transformar o seu grupo de trabalho numa equipa coesa, autónoma e de alto desempenho, este curso é o ponto de viragem.

Gestores de Projeto

Liderar projetos exige mais do que cumprir prazos – exige criar equipas resilientes que entregam valor com consistência.

Coordenadores de área / supervisores

Descubra como equilibrar exigência com motivação e criar equipas que se superam, mesmo em contextos de pressão.

Diretores de departamento

Construa equipas sustentáveis que mantêm a performance elevada mesmo em cenários de mudança contínua.

RH / Business Partners

Se quer promover bem-estar e performance de forma integrada, esta formação é a chave para apoiar líderes e equipas com impacto.

Agile Coaches / Scrum Masters / Facilitadores

Potencie a colaboração, o foco e a autogestão das equipas com práticas humanizadas e altamente eficazes.



PERFIL DOS PARTICIPANTES

Líderes de transformação / Change Managers

Liderar mudança é liderar pessoas – aprenda a criar equipas que abraçam a transformação com energia e propósito.

Fundadores / Sócios de empresas em crescimento

O crescimento da sua empresa só será sustentável se as suas equipas forem também sustentáveis.

Profissionais de áreas técnicas (TI, Engenharia, Produto)

Trabalhar bem em equipa não é um luxo técnico – é o que diferencia soluções medianas de soluções extraordinárias.

Profissionais com ambição de crescer para posições de liderança

Aprenda agora o que os grandes líderes só descobrem com anos de experiência – e comece a liderar com consciência e impacto.

Responsáveis por cultura e desenvolvimento organizacional

Leve a cultura da sua organização do papel para a prática, construindo equipas alinhadas, motivadas e eficazes.

Equipas completas (inscrição em grupo)

Transforme o modo como a sua equipa trabalha junta – e colha resultados imediatos na produtividade, bem-estar e motivação.



DIREÇÃO PEDAGÓGICA

PEDRO CARRILHO

Pedro Carrilho é o Diretor Pedagógico e Formador deste programa e traz consigo mais de 25 anos de experiência profissional no terreno, atuando em contextos nacionais e internacionais nas áreas de gestão de projetos, agilidade, transformação digital, melhoria contínua, desenvolvimento de lideranças e criação de equipas de alta performance. O seu percurso é marcado pela aplicação prática de metodologias modernas e eficazes, sempre com foco em resultados sustentáveis, inovação e impacto humano nas organizações.

Com mais de 15 anos de experiência como formador, desenvolveu uma abordagem pedagógica própria, centrada na criação rápida de ambientes seguros, onde os participantes se sentem confortáveis para experimentar, questionar e partilhar. Esta capacidade de gerar confiança desde os primeiros minutos de cada sessão tem sido um dos pilares do seu sucesso enquanto facilitador e formador.

As suas formações são conhecidas por serem altamente práticas e orientadas para a ação, com um foco claro: garantir que cada participante sai das sessões com ferramentas que pode aplicar já no dia seguinte no seu contexto profissional. Esta vertente prática é equilibrada com momentos de reflexão, discussão estruturada e personalização das abordagens aos desafios concretos de cada equipa.

Ao longo da sua carreira, Pedro Carrilho tem trabalhado com dezenas de organizações de diferentes setores, apoiando equipas e líderes na criação de culturas mais colaborativas, adaptáveis e orientadas a valor. A sua combinação de experiência de campo, conhecimento técnico e sensibilidade humana tornam-no um dos especialistas mais completos na área da Agilidade, Gestão de Projetos e desenvolvimento de equipas e liderança sustentável.