



# MINDSET E SOFT SKILLS EM EQUIPAS DE ALTA PERFORMANCE

2026



## FORMAÇÃO

## MINDSET E SOFT SKILLS EM EQUIPAS DE ALTA PERFORMANCE

O mindset é uma componente importante para a formação de equipas de alta performance.

Um mindset positivo e de crescimento, onde os membros da equipa acreditam na possibilidade de melhoria e estão abertos a aprender e experimentar, é crucial para o sucesso da equipa. Isso permite que a equipa enfrente desafios e os supere de maneira criativa e inovadora.

O mindset está intimamente relacionado com as soft skills, pois as soft skills são habilidades comportamentais que podem ser desenvolvidas e moldadas pelo mindset.

As soft skills como a resiliência, adaptabilidade, aprendizagem contínua, liderança, comunicação, empatia e capacidade de trabalhar em equipa são fundamentais pois permitem que os indivíduos e as equipas trabalhem de forma coesa, eficaz e colaborativa mesmo em ambientes incertos.

A cultura de uma empresa é formada por crenças, valores, comportamentos e habilidades que são compartilhados pelos colaboradores, e as soft skills são fundamentais para criar uma cultura positiva e colaborativa, onde as pessoas se sentem motivadas e comprometidas com os seus trabalhos, e isso é crucial para o sucesso de uma empresa.

**DURAÇÃO:** 4h

**LOTAÇÃO:** mínimo de 8 a 10 participantes

**IDIOMA:** Português

### DESTINATÁRIOS:

Esta formação é para quem queira compreender como se formam equipas de alta performance e destina-se a profissionais interessados em aprofundar o conhecimento sobre *soft skills*.

### OBJETIVO GERAL:

- ✓ Como as *soft skills* influenciam a cultura organizacional e produtividade de uma empresa

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Mudança de *mindset* dos indivíduos
- ✓ Aquisição de conhecimentos e técnicas para desenvolvimento das *soft skills*

### METODOLOGIA:

- ✓ Formação Presencial ou Live Training
- ✓ Método Expositivo e Demonstrativo

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

### 1. Mindset

- Mindset Fixo vs Mindset de Crescimento

### 2. Equipas de Alta Performance

- O que as torna diferente das outras equipas e como influenciam a produtividade de uma organização
- Conceito de segurança psicológica

### 3. Soft Skills

- Quais são as softskills procuradas no mercado de trabalho, qual a sua importância e como treiná-las.

#### 3.1 Inteligência Emocional

##### > Autoconsciência

- O que são Crenças Limitadoras (Bias)
- Importância da Gestão de Expectativas – O Poder do Agora (Viver o presente)
- Como as emoções impactam a nossa Tomada de Decisão
- Como Gerir Emoções – 7 Emoções de Paul Ekman
- Importância da Linguagem Não Verbal
- Técnicas de Autoconsciência

- > Autocontrolo
  - A Força da Mente e dos Pensamentos (Atletas de Alta Competição)
  - Técnicas de Autocontrolo
- > Automotivação
  - Técnicas de Automotivação
- > Empatia
  - Conceito e Técnicas para criar empatia

## 3.2 Resiliência ou Adaptabilidade

- > Conceito, Importância, Propósito, Foco

## 3.3 Assertividade

- > Conceito, importância e Como Ser Assertivo

## 3.4 Liderança

- > Tipos de Liderança
- > Organizações Tradicionais vs Organizações Ágeis: cultura organizacional
- > Feedback 360

### 3.5 Resolução de Problemas (Problem Solving)

### 3.6 Capacidade de Negociação

### 3.7 Capacidade Analítica e Pensamento Crítico



### CONTACTE-NOS



Pólo Tecnológico de Lisboa  
Edifício Empresarial 3  
1600-546 Lisboa



[info@yellowscire.pt](mailto:info@yellowscire.pt)



+351 217 101 600



[www.yellowscire.pt](http://www.yellowscire.pt)



# MINDSET E SOFT SKILLS EM EQUIPAS DE ALTA PERFORMANCE

2026



## FORMAÇÃO