



A NOSSA  
MISSÃO  
É A SUA  
FORMAÇÃO

Quinta dos Plátanos, Bencanta  
Apartado 7049  
3046-901 Coimbra

Tel: 239 800 400

[formacao@fbb.pt](mailto:formacao@fbb.pt)  
[fbb.pt/cfbb](http://fbb.pt/cfbb)

[linkedin.com/formacao-cfbb](https://www.linkedin.com/company/formacao-cfbb)  
[facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto](https://www.facebook.com/centrodeformacaobissayabarreto)



# Liderança e Motivação de Pessoas

Centro de Formação Bissaya Barreto

CURSO



CF  
BB

CENTRO DE  
FORMAÇÃO  
BISSAYA  
BARRETO



## OBJETIVO GERAL

Capacitar líderes e gestores para promover uma liderança consciente e desenvolver estratégias de motivação sustentáveis, prevenindo fenómenos de desmotivação (quiet quitting, presentismo, rest-out) e potenciando pertença, bem-estar e produtividade de longo prazo.

## DESTINATÁRIOS/AS

Líderes, gestores e responsáveis de equipas que pretendem melhorar a sua capacidade de motivar de forma consciente e sustentável, reforçando culturas organizacionais humanas e resilientes.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Compreender o impacto da liderança consciente na motivação e retenção
- . Reconhecer sinais de quiet quitting, presentismo e rest-out
- Aplicar a teoria dos dois fatores de Herzberg na prática organizacional
- Desenvolver estratégias de motivação sustentáveis: autonomia, propósito, reconhecimento e progressos visíveis
- Criar ambientes de pertença, confiança e segurança psicológica.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- . Liderança consciente: princípios e práticas
- . Fenómenos de desconexão: quiet quitting, presentismo e rest-out
- . Teoria da motivação de Herzberg: fatores higiénicos e fatores motivacionais
- . Motivação sustentável: equilíbrio entre bem-estar e resultados
- . Estratégias práticas para motivar equipas de forma consciente
- . Construção de culturas de pertença e segurança psicológica
- . Plano de ação para líderes e equipas

## FORMADOR/A

Sofia Pereira

## CARGA HORÁRIA

9horas (3h+3h+3h)

## COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- No final do curso os/as participantes devem ser capazes de:
- . Identificar sinais de desmotivação e desconexão
  - . Aplicar práticas de motivação sustentáveis nas equipas
  - . Liderar de forma consciente, equilibrando resultados e bem-estar
  - . Criar culturas que promovem engagement e pertença

## MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação contínua em regime on-line síncrono.

## METODOLOGIAS UTILIZADAS

Exposição teórica com recurso a evidência científica  
Dinâmicas práticas de autoanálise e reflexão  
Exercícios de aplicação

## TIPO DE AVALIAÇÃO

Avaliação diagnóstica. Avaliação formativa (contínua).  
Avaliação da satisfação.

## RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS

Workbook do/a formando/a. Slides de apoio. Computador, com acesso à Internet e câmara. Plataforma de videoconferência Zoom.

## ESPAÇO E SEUS REQUISITOS

Ambiente silencioso e confortável, que permita a concentração e a participação ativa.  
Espaço organizado que facilite a realização de exercícios práticos (digitais e de reflexão individual).

## BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA

Herzberg, F. (2008). Mais uma vez: Como motivar colaboradores. Harvard Business Review.  
Pink, D. (2011). Motivação 3.0. Editorial Presença.  
HBR (2019). Guia HBR – Motivação de Equipas. Harvard Business Review Press.

## CERTIFICAÇÃO

No final do curso, aos formandos que tenham uma assiduidade de 80% será emitido um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria em vigor. O certificado será emitido através da Plataforma SIGO, ficando automaticamente registada a frequência da formação no Passaporte Qualifica.

## ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação Bissaya Barreto  
Em parceria com Sowise Time Lab

# ENQUADRAMENTO