



COMUNICAR O SEU VALOR COM CLAREZA, CONFIANÇA E INTENÇÃO

Mentoria em comunicação profissional

por Sofia Almeida Bernardo





COMUNICAR O SEU VALOR COM CLAREZA, CONFIANÇA E INTENÇÃO

Mentoria em comunicação profissional

Modalidade – Mentoria online individual

Formato – sessões 1:1, com aplicação a situações reais do contexto profissional

Duração – 8 horas

Sessões – 8 sessões quinzenais de 60 minutos, ao longo de 4 meses

Acompanhamento – individual, ajustado ao momento profissional da pessoa

Objetivos a atingir

- Comunicar ideias, contributos e valor profissional com mais clareza e confiança.
- Reconhecer o seu estilo de comunicação e adaptar-se a diferentes perfis.
- Estruturar mensagens para reuniões, apresentações e momentos de exposição.
- Apresentar propostas e argumentos de forma clara, persuasiva e orientada para o outro.
- Gerir objeções, tensão e conversas difíceis com foco na solução.
- Preparar e aplicar estratégias de comunicação em situações reais com mais segurança e consciência.

O que vamos trabalhar

1. Ler melhor as pessoas e adaptar a comunicação

Este bloco ajuda a perceber o próprio estilo de comunicação e a forma como este influencia a relação com diferentes interlocutores.

Trabalhamos os quatro fatores comportamentais de William Marston, com foco na aplicação prática à comunicação profissional.

Pontos principais:

- 1.1. Perfis de comunicação e comportamento humano
- 1.2. Reconhecer o próprio estilo e o seu impacto
- 1.3. Ajustar a comunicação a diferentes perfis
- 1.4. Aplicação a reuniões, equipas, chefias e clientes

2. Estruturar ideias e comunicar valor

Foco na clareza da mensagem e na capacidade de transformar ideias em comunicação simples, relevante e orientada para o outro.

Pontos principais:

- 2.1. Estruturar ideias de forma clara
- 2.2. AIDA aplicado à comunicação profissional
- 2.3. Destacar valor e benefícios
- 2.4. Aplicação a apresentações, reuniões e propostas



COMUNICAR O SEU VALOR COM CLAREZA, CONFIANÇA E INTENÇÃO

Mentoria em comunicação profissional

O que vamos trabalhar (cont.)

3. Preparar conversas profissionais exigentes

Construir conversas com impacto: pedir, negociar, dar feedback ou gerir tensão.

Pontos principais:

- 3.1. Empatia, escuta e clareza
- 3.2. Gestão de tensão e objeções
- 3.3. Reformulação de mensagens difíceis
- 3.4. Aplicação a contextos reais

4. Treino e aplicação ao contexto real

Integração prática do que foi trabalhado ao longo da mentoria.

Pontos principais:

- 4.1. Simulação de situações reais
- 4.2. Ajuste de mensagens e abordagem
- 4.3. Reforço da confiança e clareza

Metodologias de realização da ação

- A mentoria assenta numa abordagem prática, individual e orientada para aplicação imediata.
- Cada sessão combina reflexão, estratégia e treino com base em situações reais do contexto profissional da pessoa. O percurso adapta-se aos objetivos e desafios concretos de cada pessoa.
- São utilizados exercícios, simulações e análise de casos para testar abordagens e ajustar a comunicação em diferentes contextos profissionais.

Distribuição e ritmo

O percurso tem 8 sessões individuais online de 60 minutos, realizadas quinzenalmente ao longo de 4 meses.

Entre sessões, cada pessoa é convidada a aplicar estratégias em situações reais e a trazer exemplos concretos para trabalhar.



MENTORA

Olá, sou a Sofia Almeida Bernardo

Sou formadora e consultora em estratégia de comunicação.

Quando penso em comunicar há uma “obsessão” que me persegue: porque é que esta ideia interessa ao outro, o que é que ele leva daqui?

E é isso que me leva a ajudar pessoas e empresas a criar uma comunicação mais consciente. Porque acredito que assim podemos ter relações mais positivas entre pessoas e organizações.

Aos 22 anos aceitei escrever para rádio, dirigir campos de férias e dar formação. Sem ter muita consciência disso na altura, hoje vejo que esses desafios me levaram a tomar uma decisão: ou desenvolvia a minha comunicação para gerir relações com pessoas diferentes, ou era melhor aprender truques de magia para “desaparecer”.

Estive sempre ligada a estes dois amores – a comunicação e a formação – dentro das organizações, com as pessoas. Há alguns anos criei a [SAB Comunicar](#), e [A Melhor Entrevista de Emprego](#) para ajudar pessoas e organizações a encontrarem as suas estratégias e a comunicarem com mais consciência e com melhores resultados.

Dirigi equipas de comunicação, coordenei departamentos de formação.

Sou formada em comunicação social e marketing. Juntei-lhes formação em coaching e inteligência emocional. Sou analista comportamental certificada e mentora de comunicação.

Dizem-me que devo gostar muito de ler e aprender, porque sou quase sempre a última a sair dos museus e exposições, na tentativa de ler todas as explicações.

