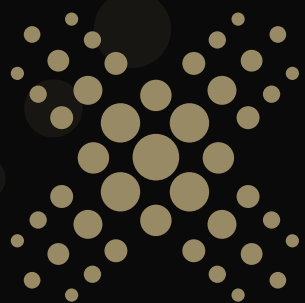


EST. 2014
PAULA TRIGO



CERTIFICAÇÃO LIDERANÇA4D

As 4 dimensões para liderar na vida e na carreira





Vem fazer parte de uma nova
GERAÇÃO DE LÍDERES para
que possas **CRIAR IMPACTO**
POSITIVO NA TUA VIDA, NA
VIDA DE OUTRAS PESSOAS,
NA VIDA DE ORGANIZAÇÕES
e no **MUNDO AO TEU REDOR.**

ÍNDICE

SÊ MUITO BEM-VINDO(A)	4
PORQUÊ UMA CERTIFICAÇÃO EM LIDERANÇA 4D	5
O QUE É A LIDERANÇA 4D?	8
OBJETIVOS DA CERTIFICAÇÃO	10
DESTINATÁRIOS	12
PROGRAMA DA CERTIFICAÇÃO	13
PARA QUÊ CERTIFICAR-SE COMO LÍDER 4D?	19
AVALIAÇÃO DA CERTIFICAÇÃO	20
TRAINER	21
DURAÇÃO E MODALIDADE DE FUNCIONAMENTO	22
INVESTIMENTO E MODALIDADES DE PAGAMENTO	23
INSCRIÇÕES	23



SÊ MUITO BEM-VINDO(A)

Acredito que a liderança é a principal solução para alcançar um desenvolvimento sustentável que vise a paz, a prosperidade e o bem-estar global.

Acredito, igualmente, que a liderança pode ser desenvolvida por qualquer pessoa, em qualquer idade, e que todos temos a capacidade para atuar em níveis superiores de consciência.

Somos todos únicos e ao descobrir o enorme poder da nossa individualidade e genuinidade, capacitamo-nos para construir mudanças sustentáveis que nos permitam viver de forma mais alinhada, vidas com mais autenticidade, congruência e significado.

SÊ BEM-VINDO(A) A ESTE CAMINHO.
FAZEMO-LO JUNTOS?

Paula Trigo



PORQUÊ UMA CERTIFICAÇÃO EM LIDERANÇA 4D

Uma pesquisa da Harvard University, da The Carnegie Foundation e da Stanford University concluiu que 85% do sucesso no trabalho está diretamente relacionado com habilidades comportamentais bem desenvolvidas. Também de acordo com um artigo da Entrepreneur.com, as principais razões que levam à fuga do talento nas organizações revelam lacunas críticas em relação a este tipo de habilidades, nas práticas de liderança atuais. As razões incluem:

1. Falta de Colaboração:

Quando os líderes falham em promover um ambiente colaborativo, os profissionais talentosos sentem-se isolados e desvalorizados. A ausência de uma cultura de trabalho em equipa impede a inovação e reduz a eficiência, levando à falta de envolvimento e eventual saída dos funcionários.

2. Falta de Comunicação:

A comunicação ineficaz é um dos maiores obstáculos no ambiente de trabalho. Sem uma troca clara e aberta de informações, os colaboradores ficam no escuro sobre expectativas, objetivos e feedback. Isto não só prejudica o desempenho, mas também mina a confiança e a moral da equipa.



3. Falta de Responsabilidade:

Líderes que não se responsabilizam pelas suas ações ou não estabelecem padrões de responsabilidade dentro da equipa criam ambientes de desordem e desmotivação. A falta de responsabilidade pode levar à injustiça percebida e ao sentimento de frustração entre os colaboradores.

4. Excesso de Confiança:

Embora a confiança seja uma característica importante para qualquer líder, o excesso de confiança pode ser prejudicial. Líderes excessivamente confiantes podem ignorar feedbacks importantes, subestimar riscos e tomar decisões impulsivas que podem afetar negativamente a organização e a sua equipa.

5. Ansiedade ou Depressão:

Ambientes de trabalho stressantes, onde a saúde mental não é priorizada, podem levar a altos níveis de ansiedade e depressão entre os colaboradores. Líderes que não estão atentos ao bem-estar emocional das suas equipas contribuem para ambientes tóxicos e insustentáveis.

6. Falta de Visão:

A ausência de uma visão clara e inspiradora deixa os profissionais talentosos sem um propósito maior para seguir. Líderes que não conseguem articular uma direção clara para a organização e motivar as suas equipas a alcançar objetivos comuns, perdem o comprometimento e a lealdade dos colaboradores.



A Certificação em Liderança 4D ajuda a resolver essas questões críticas ao promover, nos líderes, um profundo autoconhecimento e habilidades de comunicação eficazes (D1 - Consciência), fortalecendo relações interpessoais e ambientes colaborativos (D2 - Conexão), inspirando equipes com uma visão clara e motivadora (D3 - Inspiração), e focando-se na contribuição ética e responsável (D4 - Contribuição), convergindo para a construção de ambientes de trabalho positivos, inovadores e sustentáveis, essenciais para a retenção de profissionais talentosos e para o desenvolvimento das lideranças do futuro.

A Certificação em Liderança 4D, surge como uma resposta a estes desafios, apresentando uma abordagem inovadora que visa capacitar os líderes a prosperarem em todas as áreas das suas vidas, sem comprometer o seu sucesso profissional.



O QUE É A LIDERANÇA 4D?

A liderança 4D é uma abordagem holística e multidimensional à liderança que reconhece que os líderes não influenciam somente as suas equipas e organizações, mas também têm um impacto significativo nas suas próprias vidas e no mundo ao seu redor e que é possível trabalhar human skills que conduzam a melhores resultados para todos. Esta abordagem baseia-se em quatro dimensões fundamentais que os líderes devem dominar para serem eficazes num mundo em constante mudança, designadamente:

1 AUTOLIDERANÇA

Esta dimensão envolve o autoconhecimento, a autogestão e o desenvolvimento pessoal do líder. Liderar a si mesmo implica entender as suas próprias habilidades, valores, pontos fortes e áreas de desenvolvimento, bem como cultivar a resiliência, a autenticidade e o equilíbrio entre a sua vida pessoal e profissional.

2 LIDERAR O OUTRO

Aqui, o foco está na capacidade do líder influenciar e inspirar os membros da equipa, o que envolve habilidades como comunicação eficaz, construção de relacionamentos de confiança, formação e motivação da equipa, e resolução construtiva de conflitos.



3

LIDERAR NA ORGANIZAÇÃO

Esta dimensão concentra-se nas estratégias e habilidades necessárias para liderar, efetivamente, num contexto organizacional mais amplo, o que inclui visão e estratégia, tomada de decisão, cultura organizacional, inovação e gestão da mudança.

4

LIDERAR NO MUNDO

Aqui, o líder é desafiado a assumir responsabilidade para lá dos limites da organização, contribuindo para o bem-estar da sociedade e do meio ambiente. Isto pode envolver práticas de responsabilidade social corporativa, patrocínio de causas socialmente relevantes, e liderar em questões globais, como a sustentabilidade ou a justiça social.

Ao dominar as quatro dimensões da liderança, os líderes podem desenvolver uma abordagem mais holística e eficaz para liderar equipas, organizações e comunidades num mundo cada vez mais complexo e interconectado. A liderança 4D enfatiza a importância de desenvolver habilidades pessoais e interpessoais, bem como uma visão mais ampla e um compromisso com o bem-estar coletivo, para alcançar o sucesso sustentável a longo prazo.



OBJETIVOS DA CERTIFICAÇÃO

O objetivo geral do Programa de Liderança 4D é capacitar os líderes a prosperarem em todas as dimensões de suas vidas, promovendo um equilíbrio saudável entre sucesso profissional e bem-estar pessoal, e capacitando-os a liderar de forma eficaz nas suas organizações e comunidades.

De entre os objetivos específicos da Certificação em Liderança 4D destacamos:

✓ **Desenvolver Autoconhecimento e Autogestão**

Conduzir os líderes na identificação dos seus valores, habilidades, pontos fortes e áreas de desenvolvimento, bem como na adoção de práticas de autogestão para promover o equilíbrio e a resiliência nas suas vidas pessoais e profissionais.

✓ **Aprimorar Habilidades de Comunicação e de Relacionamento**

Capacitar os líderes a cultivar relacionamentos de confiança, aprimorando as suas habilidades de comunicação e de resolução construtiva de conflitos, tanto com as suas equipas como com outros interlocutores.



✓ **Desenvolver Visão e Estratégia**

Apoiar os líderes na definição de uma visão inspiradora e na formulação de estratégias eficazes para alcançar objetivos organizacionais, promovendo a inovação, a adaptação e a gestão eficaz da mudança.

✓ **Promover a Liderança 4D**

Capacitar os líderes a inspirar e motivar as suas equipas, cultivando um ambiente de trabalho positivo, empoderador e inclusivo, e promovendo o desenvolvimento profissional e pessoal dos membros da equipa.

✓ **Fomentar a Responsabilidade Social e Ambiental**

Encorajar os líderes a assumir um papel ativo na promoção do bem-estar da sociedade e do meio ambiente, através de práticas de responsabilidade social corporativa, advocacia de causas importantes e liderança em questões globais relevantes.



DESTINATÁRIOS

São destinatários da certificação em Liderança 4D:

- ✓ CEO's, Gestores, Empresários de qualquer setor de atividade, Diretores de Recursos Humanos ou outros líderes em cargos de liderança de topo ou intermédia.
- ✓ Coaches, Formadores, Empreendedores, Responsáveis por projetos sociais, Decisores políticos, Educadores, Líderes de opinião.



PROGRAMA DA CERTIFICAÇÃO

O Programa de Certificação em Liderança 4D é composto por **7 Blocos Nucleares**

BLOCO I

BOAS-VINDAS

SEMANA 1

- Acolhimento e apresentação participantes
- Apresentação do programa
- Regras de funcionamento
- Ecossistemas de liderança
- O modelo de liderança 4d



BLOCO II

LIDERAR NO SÉC. XXI

SEMANA 2 e 3

- Liderança orientada por propósito
- Liderar a mudança
- Liderança como estímulo para colaboração e envolvimento
- Work life integration
- Human skills – as competências de ouro na liderança
- Aplicação prática



BLOCO III

DIMENSÃO 1 - AUTOLIDERANÇA DO LÍDER

SEMANA 4 e 5

- Análise bioestrutural do líder
- Missão, visão e valores do líder
- Crenças do líder
- Autoconsciência: automotivação, autoconhecimento e autodeterminação
- Gestão do tempo, da energia e dos estados internos
- Aplicação prática



BLOCO IV

DIMENSÃO 2 - LIDERAR NA RELAÇÃO INTERPESSOAL

SEMANA 6 e 7

- Comunicação e motivação nas equipas
- Construção de relacionamentos
- Gestão de conflitos
- Inteligência emocional
- Liderança situacional
- Aplicação prática



BLOCO V

DIMENSÃO 3 - LIDERAR EM CONTEXTO ORGANIZACIONAL

SEMANA 8 e 9

- Cultura e valores organizacionais
- Níveis de consciência na liderança organizacional
- Atração, retenção e desenvolvimento de talentos
- Gestão de desempenho - feedback e feedforward
- Liderança de equipas
- Aplicação prática



BLOCO VI

DIMENSÃO 4 - LIDERAR NO MUNDO

SEMANA 10 e 11

- Responsabilidade Social Corporativa (RSC)
- Influência e Advocacy
- Liderança Ética
- Diversidade e Inclusão
- Bem-Estar e Saúde Mental
- Aplicação prática

BLOCO VII

PROJETO FINAL

SEMANA 12 e 13



PARA QUÊ CERTIFICAR-SE COMO LÍDER 4D?

- ✓ Para se transformar num líder visionário, capaz de se **liderar a si mesmo**;
- ✓ Para consolidar um caminho claro para o **crescimento pessoal e profissional**, que o capacite a fazer uma diferença positiva na vida de todos os stakeholders ao seu redor.
- ✓ **Para se tornar um líder mais eficaz e inspirador para os outros**;
- ✓ **Para impulsionar a sua organização para o sucesso**;
- ✓ Para ser uma **influência positiva no mundo**, construindo um legado duradouro e significativo, no qual sinta orgulho;



AVALIAÇÃO DA CERTIFICAÇÃO

Para obtenção da Certificação em Liderança 4D são necessários, cumulativamente:

- ✓ A participação integral em pelo menos 12 das 14 sessões de formação online;
- ✓ A apresentação de todos os trabalhos práticos de cada Bloco Nuclear.

A entidade certificadora da Certificação em Liderança 4D é a Xpand Pro - Coaching, Formação e Consultoria.



TRAINER

- Apaixonada por pessoas, liderança, transformação, inovação e criatividade é a criadora do conceito Liderança 4D e da primeira Certificação em Liderança 4D em Portugal.
- É Mentora e Formadora do Programa Voice Leadership da Universidade Nova SBE.
- É Master Trainer Internacional em PNL, Coaching e Hipnose, tendo certificado nestas áreas + de 600 pessoas.
- É Points of you® Expert & Certified International Trainer e Lego® Serious Play® Certified Facilitator.
- É Cultural Transformation Tools Consultant e Social Panorama Consultant.
- Foi pioneira no desenho e implementação do curso etutor – um curso de especialização em e-learning para professores e educadores do ensino secundário e superior.
- É formadora na área das human skills, tendo ministrado + de 40.000 horas de formação ao longo da vida.
- Foi oradora convidada no Momentum, o maior evento de coaching jamais realizado em Portugal com oradores nacionais e internacionais no Campo Pequeno em 2019.
- É coach executiva de Administradores e Top leaders.
- É Licenciada em Direito, MBA em Gestão Internacional, Pós-graduada em Tecnologia Educativa e Doutoranda em Formação de Adultos.
- Está ligada ao mundo corporativo em cargos de direção executiva em Portugal e no estrangeiro há mais de 35 anos.
- É Master Trainer para Portugal do STRUCTOGRAM® TRAINING SYSTEM - um sistema de formação assente na genética, que está presente no mercado há mais de 40 anos em 25 países.
- Em 2014 fundou a Xpand Pro, marca que surge alinhada com o novo paradigma do trabalho e do desenvolvimento humano onde é CEO, Palestrante, Senior Trainer e Executive Coach.
- Mais do que trabalhar com Recursos Humanos, gosta de saber que contribui para uma sociedade com cada vez mais HUMANOS com RECURSOS.



Eu acredito num mundo onde líderes e empresários gerem de forma equilibrada todas as dimensões das suas vidas, contribuindo para culturas onde as organizações são mais produtivas e as pessoas mais felizes.

PAULA TRIGO

DURAÇÃO E MODALIDADE DE FUNCIONAMENTO

O programa de Certificação em Liderança 4D decorrerá em formato exclusivamente online síncrono através da plataforma zoom, durante 14 semanas sucessivas, e funcionará às terças-feiras, entre as 09:00 e as 13:00 hrs.



CONDIÇÕES DE LANÇAMENTO PARA 2026

Valor por participante – **975€**

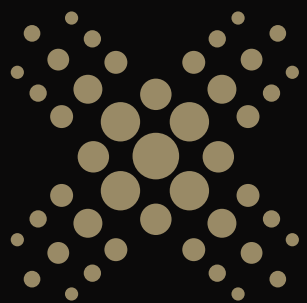
Turmas intra empresa com um mínimo de 10 participantes por organização.

Nota: Aos valores anteriormente referidos acresce IVA à taxa legal em vigor.

Contacte-nos para mais informações.

<https://xpand.pt/evento/lideranca4d/>





CERTIFICAÇÃO

LIDERANÇA4D

As 4 dimensões para liderar na vida e na carreira





PAULA TRIGO

"ALINHANDO E EXPANDINDO" PESSOAS E ORGANIZAÇÕES.



CONTACTOS

www.xpand.pt | info@xpand.pt | 917 427 410