









# A transformação começa por dentro

## Aposta em equipas fortes

-  Equipas autónomas que têm iniciativa
-  Reuniões produtivas
-  Decisões rápidas que se implementam
-  Confiança a lidar com mudança e stress
-  Coragem para arriscar
-  Criatividade a encontrar soluções

---

**Work smarter.  
Feel better.**



 LISBON (LIS)

Business Unit  
Manager  
Águas e Refrig.

Trade  
Marketing



 MAPUTO (MPM) 10h 30min

# Técnicas

- ❑ Gestão de marca
- ❑ Estratégia e Posicionamento
- ❑ Segmentação de clientes
- ❑ Alavancas comerciais
- ❑ Investigação & Desenvolvimento
- ❑ Otimização rotina de vendas

# Humanas

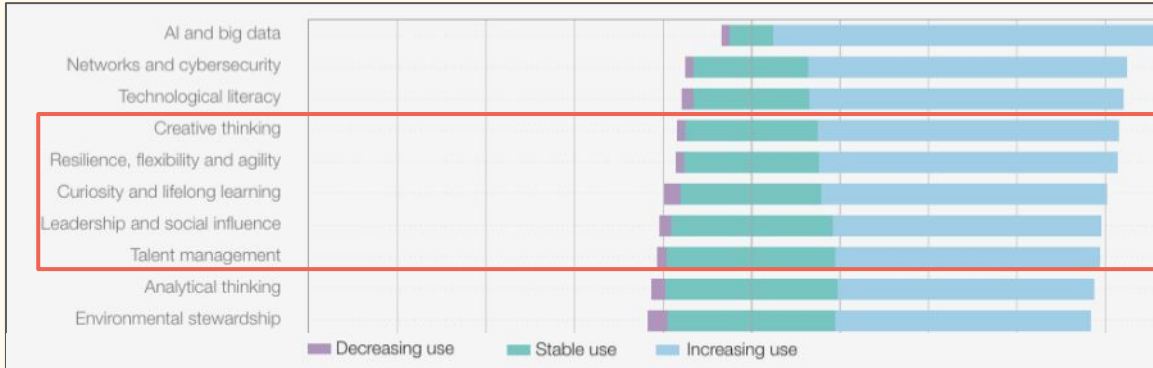
- ★ Confiança
- ★ Coragem
- ★ Resiliência
- ★ Adaptabilidade
- ★ Colaboração
- ★ Persuasão
- ★ Criatividade

# Competências Humanas no TOP5: hoje e em 2030

Competências-chave em 2025 (Core skills, 2025)



Competências em crescimento, 2025-2030 (Skills on the rise, 2025-2030)



A man with blonde hair and glasses, wearing a blue checkered shirt, is shaking hands with a woman with brown hair, wearing a grey sweater. They are in a meeting room with a wooden table, laptops, and a coffee cup. Other people are visible in the background.

Equipas que comunicam com clareza são  
mais efectivas a persuadir (e vender)



Equipas que se conhecem e confiam  
entre si, colaboram melhor.

A photograph of two people, a man and a woman, in a meeting. They are surrounded by numerous colorful sticky notes (yellow, pink, orange) pinned to a wall. The man is on the left, looking towards the woman on the right. The woman is wearing glasses and a striped shirt, looking at a sticky note she is holding. The background is a warm, orange-toned wall covered in sticky notes.

Equipas criativas geram soluções para  
problemas complexos

# As equipas estão cansadas.

- Rotinas que fazem perder tempo
- Frustração e stress
- Desalinhamento
- Operações pesadas
- Resistência à mudança
- Fadiga criativa

Londres queria acelerar o metro.

Instalou espelhos.

Resolveu.



A DOR É  
**REAL!**


Diagnóstico que avalia 4  
dimensões:

Operação

Colaboração

Clima

Inovação



Podemos treinar as  
competências humanas.

**COMO?**

# Abordagem customizada

## Principais Fricções/ Oportunidades

Operação

Clima

Colaboração

## Tônicos:

Exemplo

Meeting Makeover 

Persuasive Narrative tuition 

Effective Decisions catalyst 

Structured Relationships session 


Resilience boost 

Weekly stress check-ins 

How to say NO toolkit 

Feedback workshop 

Comms Essentials workshop 

Leadership turnaround workshop 

Micro-intervenções 

Módulos de  
Tratamento 

Rituais de equipa 

Competências  
chave:

Tomada de decisão

Construir relações  
Intencionais e de confiança

Comunicar e liderar com  
clareza e flexibilidade

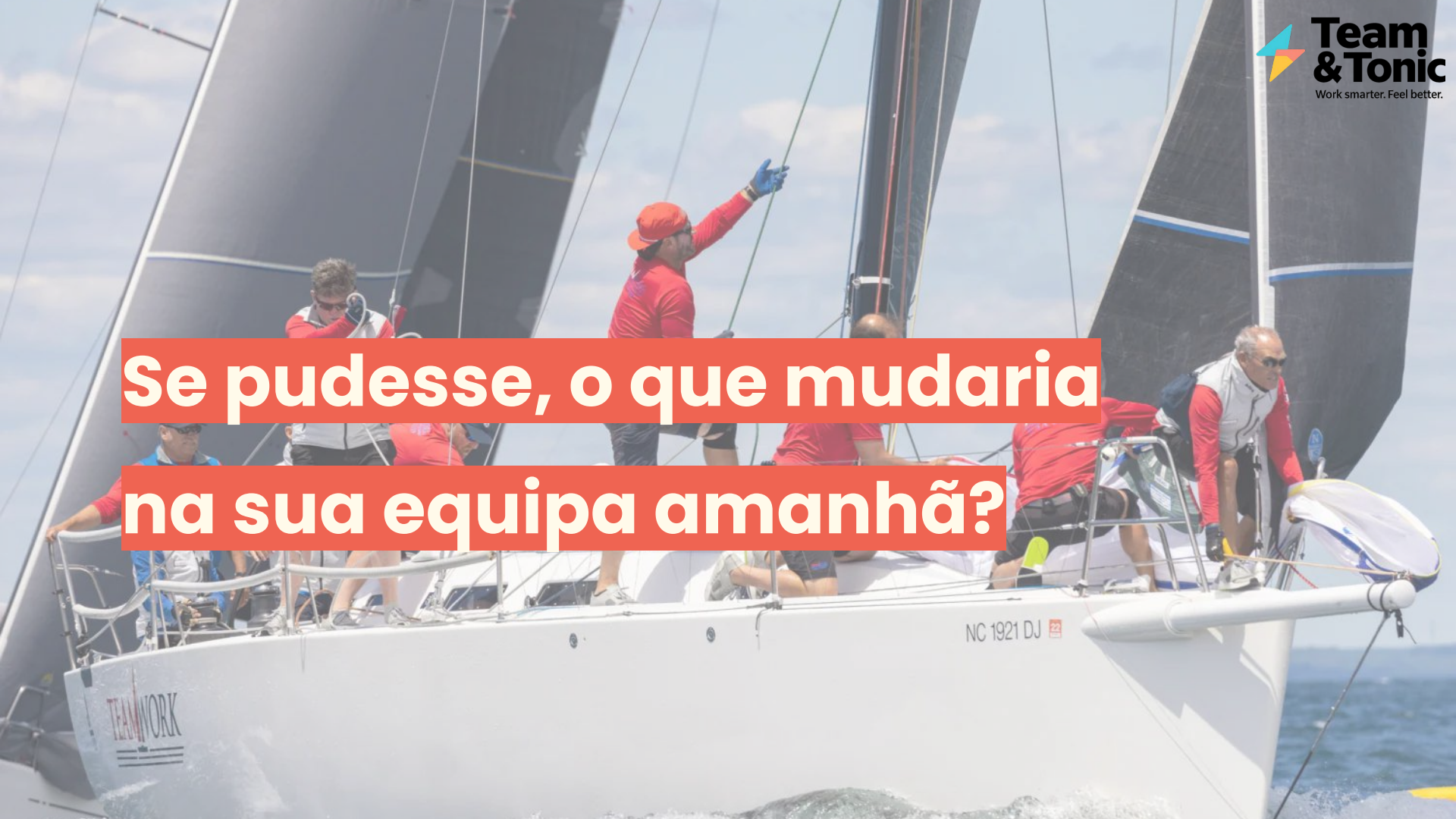
Dar e receber Feedback

# O impacto das pessoas vai para além do pilar S:

Pilar	Competências humanas relevantes	Exemplos práticos
<b>E (Ambiental)</b>	Criatividade, autonomia, pensamento crítico	Inovação em processos sustentáveis, decisões conscientes
<b>S (Social)</b>	Colaboração, empatia, confiança	Inclusão, bem-estar, cultura de cuidado
<b>G (Governança)</b>	Responsabilidade, comunicação, resiliência	Transparência, ética, gestão participativa

# 5 Passos para começar a Work smarter, Feel better

1. Inconformismo
2. Diagnóstico
3. Acção
4. Integração
5. Celebração e ajuste



**Se pudesse, o que mudaria  
na sua equipa amanhã?**

NC 1921 DJ

TEAMWORK



👉 ferramenta de  
auto-avaliação

## Auto-Avaliação de Competências da Equipa

Antes de começar...

- Este questionário tem como objetivo avaliar os seus colegas em termos de competências humanas e, de melhoria.
- Se pertencer a várias equipas, responda de forma mais próxima/frequente.
- As suas respostas e o seu contacto de emergência serão tratados de acordo com a Lei de Proteção de Dados, e, incluídos na representação da Team&Tonic, no âmbito da avaliação.
- Pode exercer os seus direitos de acesso a qualquer momento, enviando uma mensagem para anafidalgoferreira@gmail.com, indicando

anafidalgoferreira@gmail.com [Switch accounts](#)

\* Indicates required question

Email \*

Your email address

## Auto-Avaliação de Competências da Equipa

anafidalgoferreira@gmail.com [Switch accounts](#)

\* Indicates required question

\*  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
As pessoas trabalham em silos e escondem informação           O conhecimento flui livremente por toda a equipa

\*  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Os erros são escondidos até se tornarem crise           Os problemas são detectados cedo quando podem ser resolvidos

\*



[ask@teamandtonic.pt](mailto:ask@teamandtonic.pt)