

20 | MAIO


**CURSO**  
 presencial

# Mindful Leaders

## Melhores Práticas para uma Liderança Diferenciadora

### Feedback Participantes

Edições Anteriores

“O que mais valorizou esta formação foi a forma como a Florbela a transmitiu, sendo que é sobre liderança diferenciadora. A mesma conseguiu passar a mensagem de uma forma que eu gostei e me vejo a seguir ou melhor... gostaria de seguir.”

**Gestora de Inovação (ITAU)**

“A estrutura da formação, falar de variados temas com exercícios práticos.”

**Técnica de Recursos Humanos (Lidergraf)**

“Toda a estrutura e planeamento da mesma desde entrarmos e cumprimentarmos, até às instalações e conteúdos apresentados.”

**Diretora Controlo de Gestão (ITAU)**

“Muitas soluções apresentadas e ferramentas práticas.”

**Diretor Geral (Pinto & Cruz)**

### Enquadramento

Os líderes enfrentam cada vez mais cenários complexos e dinâmicos: quer a nível macroeconómico com as guerras e as flutuações na disponibilidade de recursos, quer a nível microeconómico com a inflação e a dificuldade de captação e retenção de talento. Neste contexto desafiador, é imperativo que os líderes estejam preparados para navegar nestas águas turbulentas, ao mesmo tempo que identificam e capitalizam nas oportunidades oferecidas pelo mundo globalizado.

Como conseguir este equilíbrio para ver as duas faces da moeda?

O líder mindful emerge como um catalisador de estabilidade e resiliência no meio à turbulência. Ao cultivar competências como a inteligência emocional, a empatia e o foco consciente, torna-se capaz de guiar a sua equipa com serenidade e clareza de propósito, mesmo perante adversidades.

O **Curso Mindful Leaders** propõe-se: Oferecer ferramentas e técnicas práticas de mindfulness, inteligência emocional e liderança consciente, especialmente concebidas para enfrentar os desafios da era atual; Desenvolver competências para promover a colaboração e inovação dentro das equipas, e liderar com visão e compaixão num mundo em constante transformação.

Tal como líderes por todo o mundo, nas mais diferenciadas áreas: TI, Logística, Banca, Consultoria entre tantas outras, a aplicação destas práticas não só promove uma cultura organizacional resiliente e adaptável, mas também impulsiona o crescimento sustentável e a excelência empresarial num ambiente global cada vez mais desafiador e imprevisível.

### Objetivos

- › Alavancar os níveis de auto-conhecimento e auto-percepção.
- › Aumentar a capacidade de concentração.
- › Desenvolver uma liderança diferenciadora.
- › Melhorar a conexão nas relações interpessoais.
- › Aumentar a resiliência perante situações adversas.
- › Facilitar a criação de um ambiente de trabalho colaborativo, inovador e orientado para resultados.
- › Dotar os participantes de ferramentas práticas para promover o bem-estar pessoal e profissional no dia-a-dia.



Temas  
Atuais



Componente  
Prática



Excelência  
Formadores



Parcerias  
Estratégicas



## Metodologia

› Este Curso tem a duração de um dia e contará com uma forte componente prática. Através da experimentação e da realização de diversos exercícios, os participantes terão a oportunidade de fazer um trabalho introspetivo que contribuirá para desenvolver mecanismos e ferramentas que permitirão enfrentar e gerir mais eficazmente as mais variadas solicitações com que cada um de nós é confrontado diariamente. O Curso será conduzido de forma interativa e participativa, combinando apresentações teóricas, exercícios práticos e discussões em grupo.

## Programa

### 1. Mindfulness

- › Abordagem do Mindfulness sobre a perspetiva empresarial.
- › Práticas para o dia-a-dia.

### 2. Liderança

- › A liderança diferenciadora Mindfulness.
- › O que torna um líder consciente.

### 3. Inteligência Emocional no Trabalho

- › A importância do auto-conhecimento.
- › As emoções e o mundo do trabalho.
- › Relações emocionalmente inteligentes.
- › Práticas de desenvolvimento da Inteligência Emocional.

## Formadora

### Florbela Silva

Consultora de Mindfulness e Inteligência Emocional, tendo vindo a trabalhar o tema em várias empresas e público em geral. Coordenadora nacional da *International Society of Emotional Intelligence* em Portugal. Professora convidada no PEA para a certificação em Inteligência Emocional.

É formadora certificada do “*Search Inside Yourself*”, programa de Mindfulness, Neurociência e Inteligência Emocional, nascido na Google para as empresas, em SF, USA e tem várias formações em Mindfulness e Inteligência Emocional. Licenciada em Engenharia de Sistemas e Informática pela Universidade do Minho e MBA Executivo pela Porto Business School.

Esteve durante dezasseis anos ligada ao mundo da consultoria, nomeadamente na implementação de sistemas de informação na área de Logística e Supply Chain em Retalho, dos quais doze anos de experiência internacional. O seu currículo e vivência profissional permitem-lhe a integração no mundo empresarial das ferramentas de desenvolvimento pessoal e auto-conhecimento que uma perspetiva Mindfulness permite.

## Datas Horário Local



20 de Maio de 2026



9h30 - 13h00 | 14h00 - 17h30



Porto

## Inscrições

**Associados** › 390 Euros + IVA | **Não Associados** › 490 Euros + IVA

**Desconto de 10% para inscrições efetuadas até 17 de Abril de 2026.**

Inscrições através do e-mail [info@apgei.pt](mailto:info@apgei.pt) ou em [www.apgei.pt](http://www.apgei.pt)

Estes preços incluem: café, documentação e almoço.

A inscrição só será válida após boa cobrança. O número de inscrições é limitado.

## Pagamentos e Cancelamentos

Por transferência bancária para o NIB: 0010 0000 15380860004 91 (Banco BPI)

A anulação da inscrição após o dia 15 de Maio de 2026 ou a não comparência na formação implica o pagamento da totalidade do valor da inscrição.

## Informações

**APGEI** - Rua de Salazares, 842, 4149-002 Porto

**T** +351 225 322 068 **M** +351 937 887 664

[info@apgei.pt](mailto:info@apgei.pt) | [www.apgei.pt](http://www.apgei.pt)

