



**IMPROVING PERFORMANCE**

**WORKSHOP**



# ENQUADRAMENTO

O programa **IMPROVING PERFORMANCE** inspira-se nos atletas de alta competição, que, por serem submetidos a ambientes altamente exigentes e desafiantes, têm de ter uma elevada performance desportiva para as competições mas, acima de tudo, entre as competições. Ou seja, não basta estar bem física e mentalmente num ou noutro dia. É preciso manter uma constância de performance ao longo do tempo. O exemplo do desporto é uma excelente metáfora para o ambiente corporativo. As organizações necessitam de pessoas altamente performantes 24/7. Isto implica não só conseguir uma elevada produtividade no escritório, mas assegurar uma constante capacidade de renovar energia durante o dia mas também entre os dias...

## **PLANO GERAL**

Este Programa seria constituído por um **inquérito** simples sobre hábitos e comportamentos relativos à performance, saúde e equilíbrio vida pessoal/vida profissional. Os dados recolhidos e anónimos servirão, por um lado, para conhecer o perfil geral dos participantes e, por outro, serão essenciais para a discussão nas interações de grupo e individuais se for essa a opção).

## **ADD-ONS**

**Reuniões individuais** para determinação de Planos Individuais de Performance  
Análises de **cortisol salivar** e reunião individual para discutir resultados e adequar planos





# ENQUADRAMENTO

Os principais objetivos são:

- **Conhecer o perfil** de performance dos participantes
- Fazer um **diagnóstico GLOBAL** com especial relevo para aspectos relacionados com **stress e fadiga**
- Dotar os participantes de **ferramentas** “hands on” na **melhoria da performance**

Cumprindo estes pontos, pretende-se no final do Programa que os participantes tenham:

- Melhorado o **conhecimento** do seu estado geral
- Melhorado a sua **performance** corporativa
- Reduzir os **factores de risco** associados ao stress e fadiga
- Desenvolver estratégias de “coping” para o stress e fadiga inevitáveis nas situações do dia-a-dia da organização



# ENQUADRAMENT



## PRINCIPAIS TÓPICOS

### IMPACTO DO STRESS E DA FADIGA - AMBIENTE DE CRISE

#### Na **PERFORMANCE**

- Diminuição de capacidade na **tomada de decisão**
- Redução nos skills de **comunicação**
- Diminuição da capacidade **criativa** e de **inovação**
- Dificuldade de adaptação à **mudança**
- Aumento do **risco** na tomada de decisão

#### Na vida **PESSOAL**

- **Cansaço**
- Perturbação do **sono**
- **Irritabilidade**
- **Ansiedade/depressão**
- Diminuição das **defesas**
- Alterações na **saúde e bem-estar**



# ENQUADRAMENTO



## CONTEÚDOS

- Caracterização do ambiente actual.
  - Como estávamos e como estamos a trabalhar
- Impacto da forma como estamos a trabalhar na:
  - Performance
  - Produtividade
  - Saúde e bem-estar
- O exemplo do desporto de alto rendimento
  - O que podemos aprender com os atletas?
  - Fadiga e overtraining. O que fazem os “high performers”?
- Fadiga e stress
  - Sinais e sintomas
  - Impacto na performance individual e das equipas
  - Impacto na função cognitiva

### FERRAMENTAS | O que podemos fazer?

- Do ponto de vista profissional
- Do ponto de vista pessoal

### ADD-ONS

**Reuniões individuais** para determinação de Planos Individuais de Performance  
Análises de **cortisol salivar** e reunião individual para discutir resultados e adequar planos

# José Soares

---

**Prof. Dr. José Soares** Professor Catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto

Especialista com larga experiência na melhoria da performance em pessoas e equipas, seja em contexto do desporto de alto rendimento, seja em ambiente corporativo.

Autor e co-autor de mais de 60 artigos científicos publicados em revistas internacionais "peer-reviewed" e autor de 5 livros. Já trabalhou com empresas como: Deloitte, Grupo José de Mello, Siemens, Philips, Sonae, Banco Popular, Banco Santander, Ana Aeroportos, Wipro, Galp, Sage, etc.

Scientific Lead do projecto FUEL da Deloitte

Consultor da UNILABS

