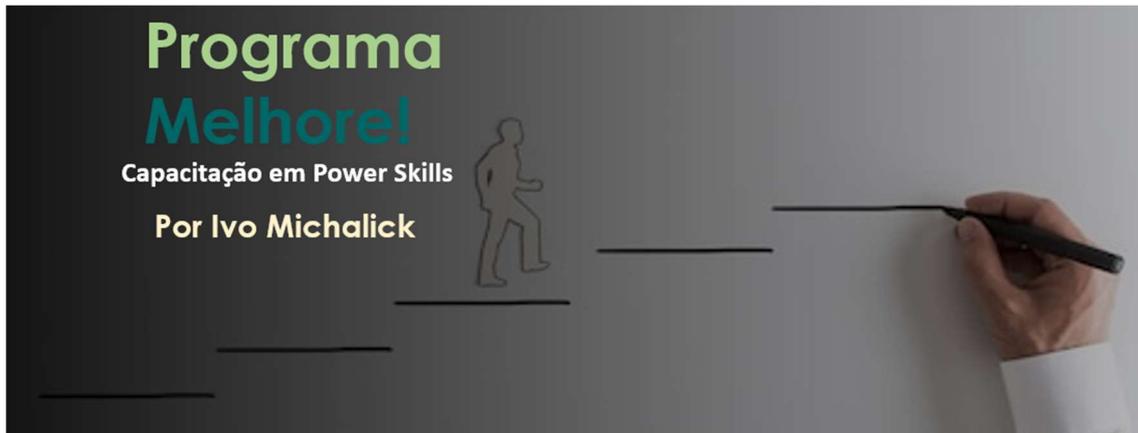


Programa Melhor! – Versão EAD sob demanda

<https://go.hotmart.com/N72039315N>

Por Ivo M. Michalick Vasconcelos, MSc, PMP, PMI-SP, CPCC



ivo.michalick@gmail.com // ivomichalick@m2cc.com.br

1. Introdução

Eu acho interessante como as pessoas usam tanto no ambiente corporativo expressões como Power Skills, Inteligência Emocional e Liderança, dentre outras, mas na hora de escolherem programas de capacitação acabam indo mais para o lado das Hard Skills. Nada contra, até porque são necessárias no mercado de trabalho, mas depois estas mesmas pessoas reclamam de dificuldades de relacionamento com chefe, colegas ou subordinados, e não conseguem enxergar que a causa está na maioria das vezes dentro delas mesmas. Eu enxerguei isto de forma muito clara por volta de 2004-2005, quando decidi investir na capacitação nestas competências, um aprendizado que deve ir até o fim da minha vida.

Não tem jeito, ao invés de ficarmos reclamando e tentando mudar as outras pessoas, só nos resta mudar a nós mesmos de forma a buscar um impacto positivo nos nossos relacionamentos. Como? Lendo e estudando sobre estes temas, conversando mais com outras pessoas, em especial aquelas que pensam diferente de nós, e principalmente colocando em prática tudo o que aprendemos neste processo, uma espécie de "ciclo PDCA comportamental".

O **Programa Melhor!** foi criado por mim, Ivo Michalick, em 2020 (em plena pandemia!) para ajudar pessoas que desejam se tornar melhores, baseado num processo que eu mesmo e os meus clientes de coaching (que prefiro chamar de orientação) vivenciamos de forma contínua. TUDO o que trato no

Melhore! tem uma base teórica (confira a bibliografia de referência no final deste programa) e foi usado com sucesso por mim e por boa parte dos meus clientes de orientação, de acordo com seu próprio jeito e ritmo para melhorar.

Ele teve algumas turmas na modalidade online ao vivo, e agora está disponível na **modalidade EAD – Ensino à Distância, de forma assíncrona (também chamada de sob demanda)**, isto é, o aluno determina seu próprio ritmo de estudo.

O foco são **competências comportamentais**, ou como se costuma dizer hoje em dia, “**Power Skills**”. Começo pela que vejo como a base, que é a **Inteligência Emocional**, e depois disto trabalho outras competências conforme a descrição do Programa a seguir.

2. Descrição do Programa Melhore!

Módulo 1: Inteligência Emocional - Fundamentos da Inteligência Emocional (8 vídeos com duração total de 00:39:09)

- 1.1 - Onde tudo começou para mim
- 1.2 - Introdução à Inteligência Emocional
- 1.3 - Definição e dimensões da Inteligência Emocional
- 1.4 - Nosso cérebro e as emoções

Módulo 2: Inteligência Emocional - Inteligência intrapessoal – Competência pessoal (5 vídeos com duração total de 00:59:57)

- 2.1 - Controle emocional
- 2.2 - *Mindfulness*
- 2.3 - Agilidade emocional

Módulo 3: Inteligência Emocional - Inteligência interpessoal – Competência social (8 vídeos com duração total de 00:49:57)

- 3.1 - Comunicação não verbal
- 3.2 - Escuta ativa
- 3.3 - Diálogo
- 3.4 - Observação e Conversa
- 3.5 - Janela de Johari
- 3.6 - *Rapport* (empatia)
- 3.7 - Gentileza

Módulo 4: Inteligência Emocional - Aprendizagem vivencial (6 vídeos com duração total de 00:45:12)

- 4.1 - Utilizando as ferramentas e técnicas de Inteligência Emocional
- 4.2 - Estratégias para melhorar nossa Inteligência Emocional
- 4.3 - Considerações finais

Módulo 5: Comunicação em Tempos Difíceis (10 vídeos com duração total de 01:50:30)

- 5.1 – Barreiras à comunicação
- 5.2 - Comunicação em Tempos Difíceis
- 5.3 - Triângulo Dramático de Karpman
- 5.4 - Judô Verbal
- 5.5 - CNV – Comunicação não-violenta
- 5.6 - Conversas Difíceis
- 5.7 - *Feedback*

Módulo 6: Negociação (6 vídeos com duração total de 02:05:22)

- 6.1 - Conceito de Negociação
- 6.2 - Ferramentas de Negociação
- 6.3 - Métodos de Negociação
- 6.4 - As 12 Estratégias de Stuart Diamond
- 6.5 - Considerações finais

Módulo 7: Gestão do Tempo Pessoal (6 vídeos com duração total de 01:40:20)

- 7.1 - Christian (Barbosa) ou David (Allen)?
- 7.2 - O Líder e a Gestão de si mesmo
- 7.3 - Mas e o David?!
- 7.4 - Faxina Física e Mental
- 7.5 - Roda da Vida e Iniciativas
- 7.6 - Quer começar com algo mais simples?
- 7.7 - Considerações finais

Módulo 8: Só mais um tiquinho (11 vídeos com duração total de 02:24:56)

- 8.1 - Os 5 Desafios das Equipes
- 8.2 - Motivação 3.0
- 8.3 - "Improv Wisdom"
- 8.4 - Psicologia Positiva e Modelo PERMA
- 8.5 - Juntando tudo

O material é complementado por:

- Caderno de exercícios;
- e-book de 37 páginas sobre **Inteligência Emocional**;
- Arquivo com referências sobre os oito módulos do curso;
- Planilha “**Roda da Vida e Iniciativas**”, que pode ser usada para realização de um dos exercícios propostos no curso.

Bônus:

1. Aula online ao vivo e em grupo com o Ivo

Nossa recomendação é que você, dentro de seu próprio ritmo, invista de uma a duas semanas por módulo, o que dá **uma duração de oito a 16 semanas**. E não se assuste que você não vai ficar por conta do Programa em tempo integral, a quantidade de esforço vai depender de você, para cada módulo eu proponho alguns exercícios que vão te ajudar a absorver melhor o conteúdo.

Quando terminar o Módulo 8 você terá acesso ao seu certificado de conclusão do Programa e um bônus: um convite para um encontro online e ao vivo comigo, em grupo. Neste encontro, com duração prevista de até três horas, você poderá interagir comigo e outros participantes que chegaram até este ponto, esclarecer dúvidas e falar sobre sua experiência com o Programa.

2. Comunidade de Prática exclusiva

Outra oferta exclusiva para quem concluir o Programa é um convite para participar de uma Comunidade de Prática exclusiva e facilitada por mim por um período de até seis meses, onde poderemos continuar discutindo temas ligados a Power Skills e crescimento pessoal.

TOTAL do Programa: 59 vídeos com duração total de 11:23:10

3. Bibliografia de referência do Programa

1. ALLEN, David. **“A arte de fazer acontecer: O método GTD - Getting Things Done: Estratégias para aumentar a produtividade e reduzir o estresse”**. Editora Sextante, 2015.
2. BARBOSA, Christian. **“A tríade do tempo”**. Buzz Editora, 2018.
3. BONDER, Nilton. **“Cabala e a arte de preservação da alegria”**. Editora Rocco, 2020.
4. BRADBERRY, Travis; Greaves, Jean. **“Inteligência Emocional 2.0”**. Alta Books, 2019.
5. BRIDGES, William. **“Transitions - Making Sense of Life’s Changes”**. Edição em inglês, Da Capo Press, 2004.
6. BURBRIDGE, R. Marc; Costa, Sérgio de Freitas e outros. **“Gestão de Negociação”**. Editora Saraiva, 2ª. Edição, 2007.
7. BURNS, David D.. **“Feeling Good: The New Mood Therapy”**. Edição em Inglês, Editora Quill, 1999.
8. CAMARGO , Izabella. **“Dá um tempo!: como encontrar limite em um mundo sem limites”**. Editora Principium, 2020.
9. CARVALHAL, Eugenio do; André Neto, Antônio; Andrade, Gersem Martins de; Araújo, João Vieira de. **“Negociação e administração de conflitos”**. Editora FGV, 1ª. Edição, 2006.
10. COVEY, Stephen R. **“Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes”**. Editora Best Seller, 2017.
11. DAVID, S. **“Agilidade Emocional”**. Cultrix, 2018.
12. DIAMOND, Stuart. **“Consiga o que você quer”**. Editora Sextante, 2012.
13. DUHIGG, C. **“O Poder do Hábito”**. Objetiva, 2012.
14. DWECK, C. **“Mindset: a nova psicologia do sucesso”**. Objetiva, 2017.
15. EKMAN, Paul. **“A linguagem das emoções”**. Leya Brasil, 2011.
16. FERRUCCI, P. **“A Arte da Gentileza”**. Campus, 2004.
17. FISHER, Roger; URY, William; PATTON, Bruce. **“Como chegar ao sim”**. Imago, 1994.
18. FRANKL, Viktor E.. **“Em Busca De Sentido: Um psicólogo no campo de concentração”**. Editora Vozes, 2021.
19. GOLEMAN, Daniel. **“Inteligência Emocional”**. Objetiva, 5ª. Edição, 1996.
20. HOUAISS, Instituto Antônio. **“Dicionário Houaiss da língua portuguesa”**. Objetiva, 2001.
21. KABAT-ZINN, Jon. **“Aonde quer que você vá, é você que está lá: Um guia prático para cultivar a atenção plena na vida”**. Editora Sextante, 2020.
22. KARPMAN, Stephen. **“A Game Free Life”**. Edição em inglês, self published, 2014.
23. LENCIONI, Patrick. **“Os 5 desafios das equipes: Uma história sobre liderança”**. Editora Sextante, 2015.
24. LUFT, J.; Ingham, H.. **“The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness”**. Em: Proceedings of the western training laboratory in group development. Edição em inglês, University of California, Los Angeles. 1955.

25. LYNN, Adele B.. **“Quick Emotional Intelligence Activities For Busy Managers”**. Edição em inglês, Amacon, 2007.
26. MADSON, Patricia Ryan. **“Improv Wisdom: Don't Prepare, Just Show Up”**. Edição em inglês, Bell Tower, 2005.
27. MARIOTTI, H. **“Diálogo: um método de reflexão conjunta e observação compartilhada da experiência”**. Abr- 2001. Disponível em: <http://escoladedialogo.com.br/escoladedialogo/index.php/biblioteca/artigos/dialogo-reflexao-conjunta/> . Acesso em 31-mai-2022.
28. MARTINELLI, Dante P.; Ventura, Carla; Machado, Juliano R.. **“Negociação Internacional”**. Editora Atlas, 1ª. Edição, 2004.
29. MERSINO, Anthony. **“Inteligência Emocional para Gerenciamento de Projetos”**. M.Books, 2009
30. MONTAIGNE, Michel de. **“Ensaios”**. Editora 34, 2016.
31. MOSCOVICI, Fela. **“Desenvolvimento Interpessoal – Treinamento em Grupo”**. José Olympio, 2001.
32. PINK, Daniel H.. **“Motivação 3.0 - Drive: A surpreendente verdade sobre o que realmente nos motiva”**. Editora Sextante, 2019.
33. PONS, Roberto (coordenador); Michalick, Ivo; outros. **“Professional Leader: Gerenciamento de Projetos”**. Brasport, 2019.
34. ROSENBERG, Marshall B.. **“Comunicação não violenta - Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais”**. Ágora, 2021.
35. SEBENIUS, James K. **“Six Habits of Merely Effective Negotiators”**. Harvard Business Review (Reprint). Edição em inglês, Harvard Publishing, 2001.
36. SELIGMAN, Martin. **“Florescer”**. Editora Objetiva, 2011.
37. SÊNECA. **“Sobre a brevidade da vida”**. Editora Edipro, 2020.
38. SINEK, Simon. **“Líderes se servem por último: Como construir equipes seguras e confiantes”**. Alta Books, 2019
39. STONE, Douglas, PATTON, Bruce e HEEN, Sheila. **“Conversas Difíceis”**. Editora Campus, 1999.
40. SUZUKI, D.T.. **“Introdução ao Zen Budismo”**. Editora Pensamento, 1986.
41. WEIL, Pierre; Tompakow, Roland. **“O Corpo Fala”**. Editora Vozes, 66ª. Edição, 2009.

4. Saiba mais:

Página de vendas do Melhor! no Hotmart:

<https://go.hotmart.com/N72039315N>

- **Meu blog:** <https://ivomichalick.blogspot.com/> (aqui você vai encontrar vários conteúdos que serviram de base para alguns módulos do Programa)
- **Biblioteca da M2:** <https://www.m2cc.com.br/biblioteca> (também aqui você vai encontrar vários conteúdos que serviram de base para alguns módulos do Programa)
- **Meu canal no YouTube:** <https://www.youtube.com/c/IvoMichalick>
- Playlist “**Pílulas para melhorar**”, com vídeos curtos de minha autoria no YouTube: <https://bit.ly/38VY09K>
- Podcast de cerca de uma hora do Ivo com seu colega André Choma falando sobre **Power Skills**: <https://spoti.fi/3u1Y703>
- **Grupo “Rede de Inteligência Emocional” no LinkedIn, criado em agosto de 2012 e moderado por mim:**
<https://www.linkedin.com/groups/4583329/>

5. Sobre o autor – ivo.michalick@gmail.com // ivomichalick@m2cc.com.br



Ivo Michalick é um profissional com mais de 30 anos de experiência em projetos, possui bacharelado e mestrado em Ciência da Computação pelo DCC/UFMG, certificações PMP e PMI-SP do PMI na área de gerenciamento de projetos e CPCC (pelo CTI – Co-Active Training Institute, nos Estados Unidos) na área de coaching, além de uma vasta experiência na gestão de grandes projetos, programas e portfólios de diversas indústrias como logística, mineração, energia, defesa, saúde, tecnologia da informação, óleo e gás e telecomunicações no Brasil e no exterior.

Desde 2006 é sócio diretor da M2 Consultoria e Coaching, pela qual presta serviços de consultoria, treinamento e palestras em gerenciamento organizacional de projetos e power skills, além de atender clientes de coaching. Ex Presidente do PMI-MG, voluntário global estratégico junto ao PMI desde 2014 e graduado do PMI Leadership Institute Master Class (turma de 2012), além de palestrante de renome e autor de vários artigos no Brasil e no exterior.

Colaborador dos livros "Projetos Brasileiros - Casos Reais Gerenciamento" (Brasport, 2007), "Gestão de Projetos Brasil" (IETEC, 2013), "Gerenciamento de Projetos em Tirinhas" (Brasport, 2015), "Say Yes To Project Success" (Notion Press, 2017) e "Professional Leader" (Brasport, 2019).

Perfil no LinkedIn: <http://www.linkedin.com/in/ivomichalick>

Apresentação pessoal (maio de 2020): <https://bit.ly/3F95YIf>

Instagram: <https://www.instagram.com/ivo.michalick/>

<https://www.instagram.com/m2consultoriacoaching/>

Belo Horizonte - BRASIL
