

ATLETAS SPEAKERS



Inspira a tua equipa!

ENQUADRAMENTO

O programa **Atletas Speakers – da Comissão de Atletas Olímpicos** – é um programa de formação que tem por objetivo ajudar os atletas a preparar palestras com impacto. Este treino de comunicação pretende dotá-los das melhores estratégias e técnicas para prepararem e entregarem palestras em vários contextos (empresas, organizações, escolas).



A NOSSA PROPOSTA

ÁREAS DE FORMAÇÃO

3

O programa **Atletas Speakers** é uma formação híbrida com as seguintes fases:



- Sessão inicial conjunta (híbrido) – Sessão sobre metodologia de trabalho, apresentação dos conteúdos da formação e desafios dos atletas;	2h
- 5 sessões individuais (online) – Aprofundar conteúdos e desenvolver trabalho prático nas seguintes áreas: <ul style="list-style-type: none">○ Organização da Mensagem○ <i>Storytelling</i>○ Planeamento da apresentação final○ Entrega○ Ensaio da apresentação final	1h x 5
- Sessão final conjunta (híbrido) – Sessão onde os atletas fazem as suas apresentações finais e os formadores dão feedback e propostas de melhoria	2h

FORMADORES

Carla Rocha

É apresentadora de rádio, na Renascença e consultora na área de comunicação.

Na sua experiência de quase 30 anos de rádio já esteve à frente de programas líderes de audiência em Portugal, como *As 3 da Manhã* na Renascença, o *Café da Manhã* ou o *talk show Rocha no ar* na RFM. É também consultora na área de comunicação, colaborando com empresas nacionais e internacionais onde implementa programas de formação e treino nesta área.

Fundou a empresa Carla Rocha Comunicação, a Academia Fale Menos Comunique Mais e a Academia Fale Menos Influencie Mais, com o objetivo de partilhar técnicas e estratégias de comunicação mais eficaz e influente.

É Curadora do TEDxULisboa e coordenadora do programa Atletas Speakers, desenvolvido pelo Comité Olímpico de Portugal. É licenciada em Ciências da Comunicação e pós-graduada em Gestão de Marketing, Comunicação e Multimédia pelo Instituto Superior de Economia e Gestão.

Tem participado em diversas convenções e formações intensivas de Public Speaking da National Speakers Association, nos Estados Unidos (Filadélfia 2013, San Diego 2014, Washington 2015, Phoenix 2016, Orlando 2017 e Denver 2019). Completou o curso Princípios de Liderança da Harvard Business School - uma certificação online desenvolvida para mostrar aos líderes como podem potenciar o desempenho das suas equipas. Colabora atualmente com a Universidade Católica Portuguesa nos Programas de Executivos e tem dado formações e palestras em várias universidades do país.

É autora de dois livros: *Fale menos, comunique mais – 10 estratégias para se tornar um grande comunicador* e *Fale menos, influencie mais – 5 estratégias para ser ouvido e comunicar com influência* (Manuscrito editora).



FORMADORES

Teresa Martins

Ajudar os outros a comunicar de uma forma clara, objetiva e apelativa tem sido a sua principal motivação, desde que se juntou à equipa da Carla Rocha Comunicação e da Academia Fale Menos Comunique Mais, em 2016.

Antes disso, dedicou duas décadas ao jornalismo, tendo passado pela rádio, televisão e por diversos jornais diários e semanários.

Ao longo desses anos, entrevistou centenas de pessoas das mais diferentes áreas e apurou a capacidade de ouvir, fazer as perguntas certas, selecionar o que é importante e passar a mensagem ao público de uma forma objetiva e simples. É focada na organização e estruturação da informação e apologista de que a simplicidade na comunicação não é negociável. Pelo caminho, apaixonou-se pelo Data Storytelling, que é outra forma de simplificar a mensagem (desta vez com dados).

É pós-graduada em Marketing Digital pelo IPAM – Instituto Português de Administração e Marketing e licenciada em Ciências da Comunicação pela Universidade Autónoma de Lisboa. Adora conversar, de preferência à volta da mesa, em boa companhia.



FORMADORES

Tomás Varela Pinto

É produtor de conteúdos especializado na ferramenta de comunicação storytelling. Completou a sua formação académica na Católica Lisbon, com Licenciatura em Administração e Gestão de Empresas (2013) e Mestrado Internacional com major em Marketing e minor em Empreendedorismo (2016). No decorrer do seu percurso, estudou um semestre na Ivey Business School em London, Canadá (2015).

Iniciou a sua atividade profissional no Marketing de empresas de Bens de Grande Consumo e Turismo & Lazer, tendo sido professor assistente da cadeira de Marketing I na Católica Lisbon (2016-2017). Em 2018 o Tomás lançou a sua marca Tomás VP Storyteller cujo objetivo é aproximar e unir pessoas através do poder das histórias. Durante o ano e meio seguinte, o “storyteller” trabalhou como Copywriter & Gestor de Conteúdos em duas agências criativas. Desde Fevereiro de 2019, o Tomás é formador de comunicação em diferentes organizações, tais como a EDIT. Disruptive Digital Education (criação de conteúdos), Católica Lisbon e Carla Rocha Comunicação (personal branding e storytelling). Paralelamente, tem apoiado distintos projetos de educação orientados para a emancipação das gerações jovens, e para o renascimento das comunidades locais.

Nas sessões de Marca Pessoal e Storytelling da Academia, o Tomás ajuda os formandos a criarem e definirem as fundações das suas marcas, promovendo o autoconhecimento e a gestão harmoniosa das relações profissionais. Neste processo, os participantes serão desafiados a humanizar o seu discurso, potenciando as suas histórias de vida como uma ferramenta de comunicação eficaz.



FORMADORES

Margarida Marques

E se as apresentações deixassem de ser um bicho-de-sete-cabeças?

Esta é a pergunta da Margarida para si, que deseja ser mais natural, empático e eficaz nas suas apresentações.

Atualmente formadora de comunicação, na área das apresentações, acredita que não há bons nem maus apresentadores. Há, sim, quem aposta ou não no desenvolvimento desta competência que designa de slidability (também o nome do seu mais recente projeto).

Licenciada em Ciências da Comunicação, na vertente de Jornalismo, pela FCSH/Universidade Nova de Lisboa, sempre foi curiosa pelo mundo e pelos mundos que moram nos outros.

É com cor e entusiasmo que encara o seu dia-a-dia e é nas interseções que se interroga e cresce como pessoa e profissional. É por isso que as apresentações lhe enchem as medidas. Por serem uma simbiose mágica entre a escrita criativa, o design e o falar em público.



CLIENTES QUE CONFIAM EM NÓS



Publicações



**Comunicar para motivar, envolver
e desenvolver as pessoas.**

Carla Rocha



TEDx

<https://bit.ly/TEDxCarlaRocha>



www.carlarocha.pt



www.facebook.com/CarlaRochaRFM

Carla Rocha Comunicação

Info@carlarocha.pt

M +351 935 551 915

www.carlarocha.pt

