



IFOR
INSTITUTO DE FORMAÇÃO
E CONSULTORIA

3.ª Edição

2025/2026

Curso de Formação
Especializada

Liderança Positiva e Empática

Coordenação Científica

Professora Doutora Helena Águeda Marujo

Coordenação Executiva

Dr.ª Sara Midões

Exige o teu melhor

Preâmbulo

O Curso de Formação Especializada **Liderança Positiva e Empática** é organizado pelo Instituto de Formação e Consultoria (ISCSP-IFOR). O ISCSP-IFOR é uma unidade de desenvolvimento do ISCSP que visa desenvolver, com elevado rigor e qualidade máxima, conhecimentos e competências em áreas específicas, aumentando a valorização das mais variadas atividades profissionais, bem como do *Curriculum Vitae*.

I.

Objetivos e Plano de Estudos

1. Objetivos

O conceito de Liderança Positiva emergiu do estudo da Psicologia Positiva em contexto organizacional e tem como grandes alicerces a procura pela performance positivamente excecional, a orientação afirmativa, baseada nas forças dos colaboradores e da organização, e a implementação de um conjunto de práticas virtuosas, trazendo ao de cima o melhor do Ser Humano. A liderança positiva promove organizações que sejam, para além de lucrativas, compassivas. Promove também, mais do que o crescimento, o florescimento individual e da organização.

Um dos eixos de intervenção do líder positivo é a promoção da compaixão e da empatia individuais e organizacionais. A capacidade de empatia e de conexão humana é, cada vez mais e a par do desenvolvimento tecnológico e de formas de inteligência artificial, uma capacidade necessária e valorizada em contextos de liderança e de prestação de serviços.

Esta formação, eminentemente prática, baseia-se em metodologias descritas na literatura e tem os seguintes objetivos gerais:

- Desenvolver competências práticas de Liderança Positiva;
- Desenvolver competências de comunicação positiva e empática;
- Promover organizações saudáveis, sustentáveis e positivas;
- Potenciar a Paz Global Sustentável.

2. Destinatários/as

Este curso foi concebido para líderes ou coordenadores/as de equipas ou de projetos, de qualquer setor ou tipo de organização, que pretendam adquirir estratégias e ferramentas práticas para melhorarem a suas capacidades relacionais e de liderança positiva, promovendo o florescimento individual e da organização.

3. Plano curricular

Unidades curriculares	Área científica	Tempo de trabalho	
		Contacto	Total
Organizações Positivas e Liderança Positiva	P	4	8
Sentido e Propósito	P	4	8
Clima Positivo	P	4	8
Comunicação Positiva	P	4	8
Empatia	P	4	8
Relações Positivas	P	4	8
TOTAL		24	48

Nota:

Tempo de trabalho (aulas, estudo autónomo, tutoria, leituras complementares).

Área científica das unidades curriculares: P - Psicologia

4. Síntese programática

Unidade curricular	Síntese programática
Organizações Positivas e Liderança Positiva	<ul style="list-style-type: none"> ■ Âmbito dos estudos organizacionais positivos; ■ Características das Organizações Positivas; ■ Eixos de Intervenção do Líder Positivo;
Sentido e Propósito	<ul style="list-style-type: none"> ■ A felicidade pública e as suas formas de impacto; ■ Valores pessoais e trabalho; ■ Realização pessoal, sentido e propósito; ■ A importância da contribuição para o coletivo.
Clima Positivo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estratégias para promover um clima positivo nas organizações; ■ Práticas virtuosas: Perdão, Gratidão e Compaixão
Comunicação Positiva	<ul style="list-style-type: none"> ■ Resposta Ativa Construtiva; ■ Feedback apreciativo; ■ A linguagem do Otimismo;
Empatia	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barreiras à empatia e práticas de auto-observação; ■ A escuta empática; ■ Comunicação Consciente e Não Violenta
Relações Positivas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dimensões das Relações Positivas; ■ Forças individuais e da Organização; ■ Gestão da rede de Energia Relacional;

5. Corpo docente

Organizações Positivas e Liderança Positiva

Comunicação Positiva



Ana Serrão

Formadora, consultora e coach. Doutoranda e investigadora em “lideranças e followership”. Técnica superior do Núcleo de Apoio à Execução na Estrutura de Missão Recuperar Portugal – PRR.

Sentido e Propósito

Clima Positivo



Helena Águeda Marujo

Professora Associada do ISCSP-ULisboa

Empatia

Relações Positivas



Sara Midões

Fundadora da Community – Positive Work. Better Lives; Formadora, Coach e Facilitadora de Psicologia Positiva

6. Calendário das aulas

Unidades Curriculares	Dias de aula	Horário	Dia da semana
Organizações Positivas e Liderança Positiva	Sexta-Feira	18h00 - 22h00	03/07/2026
Comunicação Positiva	Sábado	9h00 - 13h00	04/07/2026
Clima Positivo	Sexta-Feira	18h00 - 22h00	10/07/2026
Sentido e Propósito	Sábado	9h00 - 13h00	11/07/2026
Empatia	Sexta-feira	18h00 - 22h00	17/07/2026
Relações Positivas	Sábado	9h00 - 13h00	18/07/2026

II.

Organização e Funcionamento

1. Condições de Acesso e Seleção dos Candidatos

A seleção dos/as candidatos/as será feita com base no seu *curriculum* académico e profissional. Para efeitos de admissão das candidaturas é necessário parecer favorável do Coordenador do Curso de Formação Especializada.

2. Inscrição e Número de Vagas

O curso funcionará com um mínimo de 12 e um máximo de 20 inscrições.

2.1 Documentação necessária

- Certificado de Habilitações;
- *Curriculum vitae*;
- Declaração de compromisso (apenas para candidatos/as que sejam suportados/as parcial ou integralmente por uma entidade).

2.2 Período de candidaturas

De 1 a 31 de maio de 2026. O ISCSP reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as candidaturas em cada curso em caso de preenchimento do *numerus clausus*.

2.3 Formas de Candidatura

- **Candidatura *online***: para proceder à candidatura *online* consulte a página do ISCSP.

3. Custos de Inscrição e Propinas

- **Taxa de candidatura: 25,00€** (vinte e cinco euros).
- **Seguro Escolar: 2,10€** (dois euros e dez cêntimos).
- **Valor da propina: 450€** (quatrocentos e cinquenta euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula, ou em 2 prestações:
 - 1.^a prestação – No ato da matrícula, no valor de 300€ (trezentos euros).
 - 2.^a prestação – Pagamento até 24 de junho de 2026, no valor de 150€ (cento e cinquenta euros).

Obs.:

A taxa de candidatura só será devolvida caso o curso não reúna condições para se realizar e o reembolso ocorrerá até 60 dias após a comunicação de não abertura do curso. No caso de não seleção do/a candidato/a, a taxa de candidatura não será devolvida.

4. Formas de pagamento

O pagamento pode ser efetuado das seguintes formas:

- Preferencialmente, através das referências multibanco emitidas pelo sistema de gestão académica do ISCSP (<https://fenix.iscsp.ulisboa.pt>), por *MBWay* ou cartão de crédito;
- No gabinete de atendimento do Núcleo de Apoio às Licenciaturas do ISCSP, através de cartão de débito ou de crédito.

Obs.:

O não cumprimento dos prazos implica o pagamento de juros de mora à taxa legal em vigor, de acordo com o previsto no Despacho n.º 24315/2009, publicado no Diário da República, II Série, de 4 de Novembro.
Só poderão iniciar o curso os/as alunos/as que tenham pago a primeira prestação de propina.

5. Regimes especiais de redução de propinas

Os regimes especiais de redução de propinas têm a seguinte configuração:

- **Condições *Corporate*:** encontram-se previstas condições especiais para inscrições *corporate* em que a entidade assume a totalidade do valor de propina um ou mais colaboradores, nos seguintes termos:
 - 5% sobre a propina total para 1 inscrição;
 - 10% sobre a propina total para 2 a 4 inscrições;
 - 15% sobre a propina total para 5 ou mais inscrições.

- **Condição Recém-Licenciado ISCSP:** os/as recém-licenciados/as do ISCSP que tenham concluído a sua Licenciatura até 2 anos antes à data de candidatura ao curso:
 - Usufrem de um desconto de 5% sobre a propina total;
 - E aqueles que tenham média final igual ou superior a 15 valores, usufruem de um desconto de 10% (não cumulativo com o anterior) sobre a propina total.
- **Condição Estudante Prime:** os/as alunos/as que já tenham frequentado e concluído com aproveitamento cursos de Pós-Graduação e/ou de Formação Especializada do ISCSP e pretendam efetivar uma nova matrícula terão acesso a um desconto de 15% sobre o valor total da propina.
- **Condição Partner:** inscrições de orientadores de estágio de instituições parceiras do ISCSP têm um desconto de 20% sobre o valor total da propina.
- **Condição Pronto Pagamento:** os alunos que efetuem o pagamento integral da propina no ato da matrícula usufruem de um desconto de 15%.

Os regimes especiais supra mencionados não são cumulativos, devendo os candidatos identificar, no ato de candidatura, qual o regime especial selecionado para usufruto de desconto.

Para mais informações sobre este assunto, deverá ser contactado o Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada (formacao.executiva@iscsp.ulisboa.pt).

6. Condições de Funcionamento

A carga horária de cada unidade curricular é de 4 horas de contacto (24 horas letivas no total), tendo cada aula a duração de 4 horas.

As aulas serão lecionadas durante dois dias por semana (cf. Calendário de aulas), às quintas ou sextas-feiras e sábados. O presente Curso irá realizar-se num regime de ensino à distância/*online* com recurso à plataforma online *Microsoft Teams*.

7. Certificado

Será emitido um Certificado de Conclusão aos/às participantes com um mínimo de 80% de presenças. No caso de não atingir os 80%, será emitido um Certificado de Frequência.

Nota:

O Diploma e a Certidão de Conclusão terão o valor previsto na Tabela de Emolumentos da Reitoria da Universidade de Lisboa.

8. Utilização das instalações do ISCSP

Os alunos admitidos à frequência do Curso podem utilizar as instalações do ISCSP, nomeadamente a Biblioteca, o restaurante, os serviços de reprografia e o parque de estacionamento. Para o uso do parque de estacionamento será fornecido um cartão próprio de identificação, mediante pagamento.

9. Avaliação do curso

O funcionamento do curso e cada unidade curricular serão objeto de avaliação pelos alunos, através da administração de um inquérito por questionário.

10. Contactos

Coordenação Científica do Curso

Helena Águeda Marujo hmarujo@iscsp.ulisboa.pt

Coordenação Executiva do Curso

Sara Midões smidoes@iscsp.ulisboa.pt | sara.midoes@gmail.com

As questões técnico-administrativas poderão ser dirimidas no Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada, através dos seguintes contactos:

Área de Cooperação e Desenvolvimento

Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada

Piso 1 | Gabinete 7B | Bloco de Serviços

formacao.executiva@iscsp.ulisboa.pt

Telf.: (+351) 213 600 431



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS

UNIVERSIDADE DE LISBOA