

# PROJETO PROGRIDA



**CIP**

CONFEDERAÇÃO EMPRESARIAL  
DE PORTUGAL



PARCEIRO ACADÉMICO

**Porto  
Business  
School**

/ University of Porto



1<sup>a</sup>  
EDIÇÃO

***#EuSouProgrida***

# ENTIDADE PROMOTORA DO PROJETO

---

A CIP – Confederação Empresarial de Portugal é a maior estrutura associativa empresarial portuguesa. Fundada em 1974, defensora da economia de mercado e promotora da iniciativa privada, a CIP é também a mais reconhecida confederação de empresas em Portugal. Multissetorial, transversalmente implantada no território nacional e assente numa rede associativa patronal forte, abrangente e homogénea, a CIP representa mais de 150 mil empresas, cerca de 1,8 milhões de trabalhadores e 71% do Produto Interno Bruto (PIB) de Portugal. Única confederação patronal portuguesa com assento quer no Diálogo Social Europeu, quer nas principais confederações de empregadores internacionais, a CIP é um parceiro social de mérito com voz ativa no Conselho Económico e Social. A construção de uma comunidade empresarial dinâmica, competitiva e empreendedora, impulsora de um saudável ambiente económico e geradora de riqueza são princípios de sempre da CIP – Confederação Empresarial de Portugal.



**CIP**

CONFEDERAÇÃO EMPRESARIAL DE PORTUGAL

---

# PARCEIRO ACADÉMICO

---

A Porto Business School nasceu em 1988 da vontade de empresários audaciosos, e gestores de grandes empresas portuguesas, em capacitar as pessoas para pensarem criticamente e fazer a mudança acontecer nos negócios. Desde então, somos um parceiro para o desenvolvimento e transformação, pessoal e organizacional. A Porto Business School tem três acreditações internacionais: AMBA, AACSB e EFMD e uma presença sólida nos principais Rankings Internacionais, nomeadamente no Ranking do Financial Times e no QS Executive Ranking.



/ University of Porto



## O PROJETO

---

Num mundo empresarial em constante evolução, a CIP, reconhecendo a importância da diversidade e inclusão para o sucesso sustentável das organizações, decidiu dar mais um passo, lançando um novo projeto: O Projeto PROGRIDA.

O PROGRIDA é:

- ◆ a resposta proativa à necessidade de as empresas assegurarem uma liderança mais equitativa e diversificada;
- ◆ o projeto que promove a sinergia entre os dois patamares de liderança feminina, ao criar uma *pool* de talentos de nível intermédio (PROGRIDA) que garanta uma liderança sólida e representativa no nível de topo (PROMOVA).

O nosso compromisso é claro: continuar a promover a igualdade de género e criar um ambiente propício para que mulheres talentosas alcancem todo o seu potencial de liderança.

O Projeto PROGRIDA não é apenas um programa de formação académico, é essencialmente um espaço para a construção de redes e de *networking* entre as participantes, mentores e mulheres Promova. Em suma, um espaço de diálogo contínuo com o mundo empresarial que reconhece e acolhe as mulheres líderes do futuro.



## OS OBJETIVOS

---

### IMPULSIONAR

A projeção profissional das participantes, desenvolvendo um plano individual que vise o alcance das metas profissionais pretendidas e que incentive a ascensão a funções de direção.

### REFORÇAR

Habilidades de gestão, liderança e gestão de equipas, fortalecendo as competências nesta área. As participantes irão experimentar e compreender como o talento individual pode ser potenciado, bem como o trabalho em equipa e o sentimento de pertença ao mesmo.

### DESENVOLVER

Capacidade de comunicação e negociação com os diferentes *stakeholders*.

### LIDERAR

Visualizar a empresa como um todo, compreendendo a sua estratégia, os novos modelos de negócio, bem como as suas principais alavancas de transformação (ex: digital, sustentabilidade).

### POTENCIAR

O ecossistema de relacionamento da participante, criando, fortalecendo e promovendo o relacionamento pessoal e profissional, não só no ambiente direto do programa formativo (participantes e professores), mas também através da construção de redes que possibilitem relações entre participantes, especialistas e empresas/empresários.



# O QUE DISTINGUE O PROJETO

## COACHING

As sessões de *coaching* dividem-se em três grandes momentos:

**1** Antes do início do programa formativo, focadas no processo de autoconhecimento para clarificação da identidade e reflexão sobre a marca pessoal. É o primeiro passo do plano de desenvolvimento individual.

**2** Entre módulos formativos, acompanhando o plano de desenvolvimento individual.

**3** Reflexão sobre a experiência vivida até ao momento, analisando os impactos e fazendo os necessários ajustes ao plano de desenvolvimento individual preparando a participante para a fase da mentoria.

## MENTORIA CRUZADA\*

A Mentoria Cruzada é uma peça fundamental do Projeto PROGRIDA e tem um duplo objetivo:

Para a participante é uma oportunidade única de partilhar os seus projetos profissionais com um quadro de direção de outra empresa, que não a sua, num intercâmbio de experiências.

Para os mentores é também uma oportunidade de partilhar conhecimento com a sua *mentee* e com outros mentores em relação a temas e experiências que a ambos enriquecerão.

**\*Cada empresa indica um mentor que, na parte final do Projeto PROGRIDA, faz mentoria a uma participante de outra empresa**

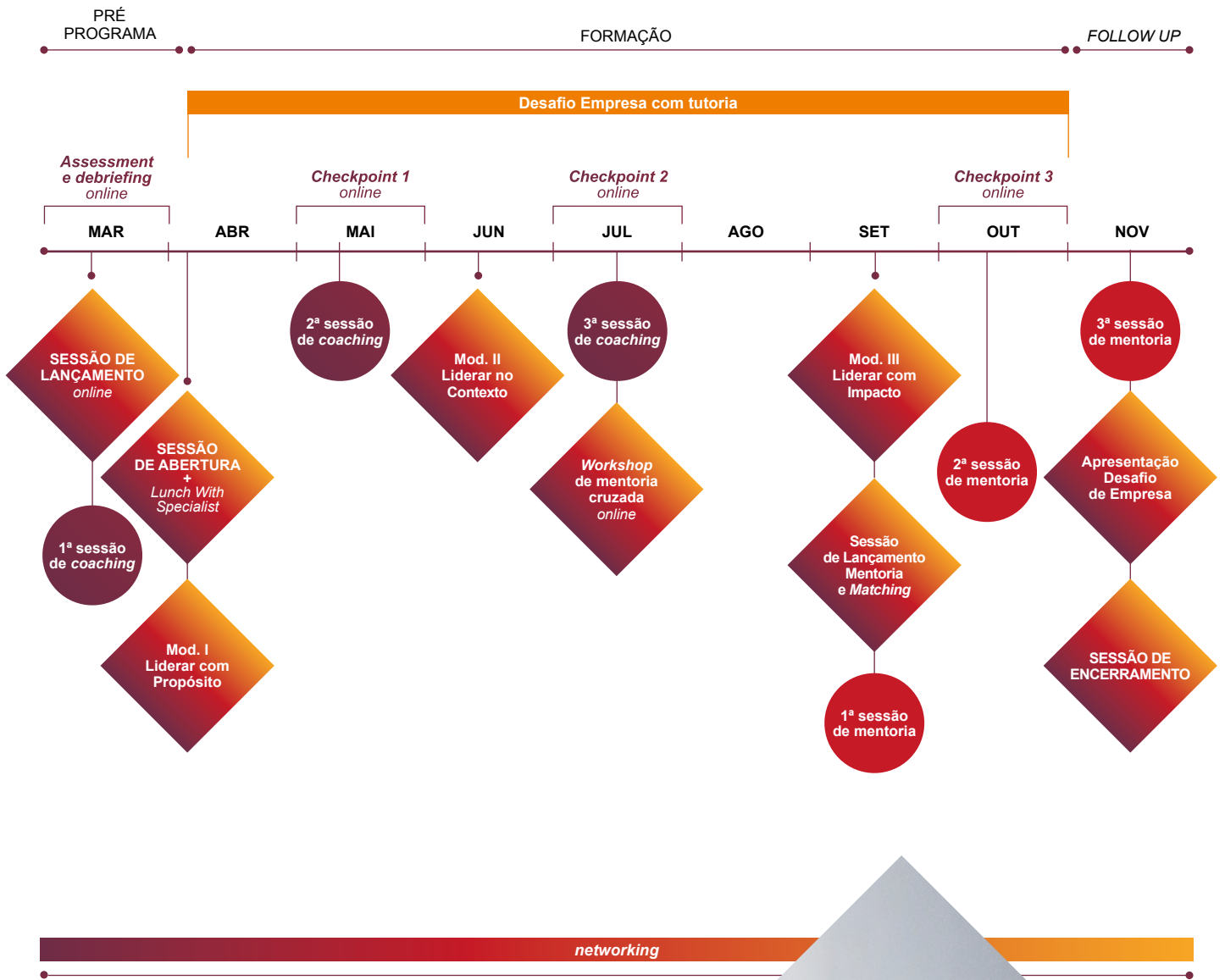
## DESAFIO DE EMPRESA

As participantes irão ter a oportunidade de trabalhar em grupo na resolução de um desafio proposto pelas empresas participantes do Projeto PROGRIDA. Este trabalho será de aplicação prática e decorre ao longo da jornada formativa.

Cada grupo de trabalho terá o apoio de um tutor especializado, que estará disponível para apoio, acompanhamento e esclarecimento de dúvidas.

Os trabalhos serão apresentados no final do programa formativo.

# ROADMAP DO PROJETO



networking

2024



# PROGRAMA FORMATIVO

METODOLOGIAS  
NAS SESSÕES PRESENCIAIS

L.O.G. Book  
Lunch with Specialist  
ACT Methodology

## Módulo I LIDERAR COM PROPÓSITO

Modalidade: **Presencial**  
Mês: **abril**

Autoconhecimento e conhecimento das outras participantes e das suas especificidades. Construção de uma identidade de grupo, *networking* e criação de laços entre as participantes. Cada participante construirá a sua visão, aspiração, metas profissionais e marca pessoal. Processo de autodescoberta, definição do propósito e das metas a atingir. Desenvolvimento da autoconfiança, foco e assertividade na comunicação e seu posicionamento pessoal.

MAIO  
*Checkpoint (online)*

🕒 2 Horas

Desafio da Empresa – Tutoria

## CONTEÚDOS

### Inteligência Emocional no Desenvolvimento de Equipas

Compreender a motivação como competência emocional; gerir eficazmente o envolvimento emocional e a motivação pessoal no desenvolvimento das equipas; utilizar estratégias para motivar equipas mesmo em situações difíceis e desenvolver planos pessoais de melhoria.

### Comunicar com Impacto

Traduzir o seu perfil na *persona* adequada ao contexto e à ambição pessoal e profissional. Ser capaz de expor ideias e mensagens de forma assertiva e eficaz, ajustando o conteúdo ao público e aos diferentes contextos.

### Autoconhecimento e Liderança Integral

Identificar a importância do autoconhecimento no exercício da liderança; privilegiar uma liderança de valor acrescentado, assente no autoconhecimento e no crescimento sustentável das equipas; lidar melhor com o contexto atual: um ambiente disruptivo, fluido e em mudança constante.





## Módulo II LIDERAR NO CONTEXTO

Modalidade: **Presencial**  
Mês: **junho**

Mapear e compreender o contexto atual em que as organizações se inserem, nas suas múltiplas dimensões e variáveis. Capacidade de leitura sistêmica, crítica e dinâmica do ambiente interno e externo. Gestão do relacionamento com múltiplos *stakeholders* e diferentes objetivos (*networking*, aliança, influência e poder).

A importância da sustentabilidade no negócio do ponto de vista econômico, social e ambiental.

### CONTEÚDOS

#### Transformação Digital, Inteligência Artificial e Novos Modelos de Negócio

*Overview* de principais tendências tecnológicas e explicação da sua aplicabilidade em contexto real; identificar e trabalhar modelos de negócio inovadores e respetiva aplicabilidade no contexto da sua organização; criar planos de transformação para desafios específicos da sua organização.

#### Desafios de Mudança

Identificar os passos necessários para uma mudança ágil; como implementar e utilizar ferramentas para acionar e ativar projetos; como implementar Processos vs Como instalar o *mindset*.

#### Sustentabilidade nos Negócios

Reconhecer os principais conceitos e referenciais internacionais da sustentabilidade; aplicar ferramentas e metodologias das diferentes etapas da jornada da sustentabilidade.

**JULHO** (1ª semana)  
**Checkpoint (online)**

🕒 2 Horas

**Workshop de Mentoria (online)**

**Desafio da Empresa – Tutoria**



## Módulo III LIDERAR COM IMPACTO

Modalidade: **Presencial**  
Mês: **setembro**

Criar impacto na sua equipa, em si própria, na empresa e na sociedade. Liderar segundo um novo paradigma de performance e de progresso. Trabalhar a aplicabilidade prática em várias dimensões: organizacional, de liderança e de futuro.

### CONTEÚDOS

#### Negociação

Negociações distributivas (“win-lose”): preparação, táticas e técnicas negociais; negociações integrativas (“win-win”): criar valor em negociação, conduzir negociações “win-win”, táticas e técnicas negociais; análise de negociações em equipa.

#### Resolução de Problemas e Tomada de Decisão

Definição do problema: âmbito, magnitude, partes envolvidas e seus interesses; proatividade na identificação do problema. Abordagem e resolução. A importância do pensamento crítico. Gerar alternativas de solução criativas: o lado do problema vs lado da solução; tomada de decisão, implementação e monitorização.

#### Liderança de Equipa

Visão holística dos fatores que tornam as equipas mais do que a soma das suas partes. Potenciar o impacto da liderança no desempenho das suas equipas, identificando estratégias concretas para o seu desenvolvimento. Potenciar o trabalho em equipa identificando os seus principais desafios.

#### SETEMBRO

Sessão de lançamento **Mentoria e Matching**

#### OUTUBRO

**Checkpoint (online)**

⌚ 2 Horas

#### NOVEMBRO

**Apresentação Desafio da Empresa**

**Sessão de Encerramento**

## COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

---



Margarida Pedrosa



Catarina Quintela



Patrícia Teixeira Lopes

## CORPO DOCENTE

---



Cristina Menezes



Diogo Rolo



Margarida Pedro



Pedro Portela



Suzana Cabral



Isabel Borgas



Isabel Ferreira



Rui Quinta



João Campos



Marta Coelho



João Sevilhano



Margarida Pedrosa



Catarina Quintela

# A QUEM SE DIRIGE

---

Todas as empresas sensibilizadas para a promoção da igualdade de género no local de trabalho e mulheres gestoras interessadas no projeto desde que tenham o apoio da empresa onde trabalham.

## REQUISITOS MÍNIMOS DAS CANDIDATAS

- ◆ Licenciatura ou nível de estudos superiores equiparável
- ◆ Experiência profissional mínima de 5 anos
- ◆ Exercer um cargo de *middle management* à data atual
- ◆ Nível de Inglês (B2)
- ◆ Apresentar uma carta de apoio da empresa onde trabalha

## OUTROS FATORES QUE INFLUENCIAM POSITIVAMENTE A CANDIDATURA

- ◆ Outros certificados e diplomas
- ◆ Idiomas
- ◆ Tipo de experiência profissional (nível de responsabilidade na empresa, diversidade, etc.)
- ◆ Projeção profissional (ambição)

# PROCESSO DE CANDIDATURA

---

As empresas e as candidatas interessadas em participar devem fazer a sua candidatura na página *online* do Projeto PROGRIDA em <https://cip.org.pt/projeto-progrida/>

Cada candidatura será examinada por uma equipa especializada composta por membros da CIP.

Para além dos requisitos de participação exigidos, há outros elementos que serão relevantes para a seleção das candidatas como a motivação, generosidade, capacidade de liderança, entre outros.

Todas as candidatas terão de realizar uma entrevista pessoal que constituirá a última fase do processo de seleção.

Nenhuma candidata poderá passar à fase da entrevista sem que no seu processo conste: um *curriculum vitae* atualizado; candidatura *online*; carta de apoio da empresa.

Consulte-nos para mais informações.

# EQUIPA DO PROJETO

---



**Isabel Cardoso**  
*Project Manager*



**Carla Gouveia**  
*Project Consulting*



**Ana Gomes da Costa**  
*Project Communication*

## IDIOMA

Português

## PROJETO PROMOVA

57 Horas de Formação Presencial  
3 Sessões de *Coaching*  
4 Sessões de Mentoria  
3 *CheckPoint*  
24 Horas de Tutoria Desafio Empresa  
*Assesment*  
Momentos de *Networking*

## FORMATO

Presencial e *online*

## DURAÇÃO

9 meses

## DATA

15 de março a 30 de novembro 2024

## INVESTIMENTO

Este Projeto e respetivo programa formativo tem um custo associado. A 1ª edição terá um desconto para associados da CIP e empresas que participaram em edições anteriores do Projeto PROMOVA.

## INSCRIÇÕES DE CANDIDATAS

Setembro a 31 dezembro 2023

## ENTREVISTAS DE SELEÇÃO

Janeiro 2024

## COMUNICAÇÃO DAS CANDIDATAS SELECIONADAS

Fevereiro 2024

Candidate-se aqui:



<https://cip.org.pt/projeto-progrida/>

**CIP Lisboa**

Praça das Indústrias | Junqueira  
1300-307 Lisboa

**CIP Porto**

Av. Dr. António Macedo, 196  
4450-617 Leça da Palmeira

**Email**

[progrida@cip.org.pt](mailto:progrida@cip.org.pt)

**Contactos**

Isabel Cardoso | 918 123 311  
Carla Gouveia | 917 616 065