

# PROJETO PROGRIDA



**CIP**

CONFEDERAÇÃO EMPRESARIAL  
DE PORTUGAL



PARCEIRO ACADÉMICO

**Porto  
Business  
School**

/ University of Porto

# PROJETO PROGRIDA

Evento de encerramento

2<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, impulsionadora 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

PRÉ  
PROGRAMA

FORMAÇÃO

FOLLOW UP

Desafio Empresa com tutoria

Assessment  
e debriefing  
online

Checkpoint 1  
online

Checkpoint 2  
online

Checkpoint 3  
online

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

SESSÃO DE  
LANÇAMENTO  
online

SESSÃO  
DE ABERTURA  
+  
Lunch With  
Specialist

1ª sessão  
de coaching

Mod. I  
Liderar com  
Propósito

2ª sessão  
de coaching

Mod. II  
Liderar no  
Contexto

3ª sessão  
de coaching

Workshop  
de mentoria  
cruzada  
online

Mod. III  
Liderar com  
Impacto

2ª sessão  
de mentoria

Apresentação  
Desafio  
de Empresa

Sessão  
de Lançamento  
Mentoria  
e Matching

1ª sessão  
de mentoria

SESSÃO DE  
ENCERRAMENTO

networking

2025



# 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 económico, 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

14 de março a 6 de novembro de 2025

## 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.

## INSCRIÇÕES DE CANDIDATAS

28 de novembro de 2024 a 28 de fevereiro de 2025

## ENTREVISTAS DE SELEÇÃO

janeiro e fevereiro de 2025

## COMUNICAÇÃO DAS CANDIDATAS SELECIONADAS

março de 2025

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