

PROGRAMA EXECUTIVO
**PROGRESSÃO
ESTRATÉGICA
DE LIDERANÇAS
FEMININAS**

PARCEIRO ACADÉMICO:



**CATOLICA
LISBON**
B/SINESS & ECONOMICS

EXECUTIVES

Overview

Prepare-se para assumir funções de maior responsabilidade e impacto.

O PROGRIDA é um programa executivo concebido para acelerar a progressão de mulheres em funções de gestão intermédia, reforçando a sua capacidade de decisão, influência e liderança em contextos organizacionais complexos.

DATA

**1 de junho de 2026
a 28 de fevereiro
de 2027**

DURAÇÃO

9 meses

INVESTIMENTO

3.750€

CANDIDATE-SE

FORMATO

Presencial

3 dias, em meses intercalados
De quarta a sexta-feira,
das 9h às 17h

IDIOMA

Português

LOCAL

Palma de Cima, Lisboa

CONDIÇÕES DE ACESSO

Programa e Impacto

As organizações enfrentam hoje um duplo desafio: assegurar sucessões robustas e integrar maior diversidade nos seus processos de decisão.

O PROGRIDA visa promover a igualdade de género na progressão para funções de direção, reforçando o percurso de progressão do talento feminino nas organizações.

O PROGRIDA responde a este desafio, promovendo a progressão estruturada de talento feminino para funções de direção e reforçando a solidez do ecossistema interno de liderança.

Dirigido a mulheres em funções de gestão intermédia, o programa consolida competências críticas de liderança, amplia a influência organizacional e prepara o próximo passo na trajetória executiva de cada participante.

Desenvolvido em parceria com a Católica Business School, o PROGRIDA assenta numa abordagem aplicada, centrada em desafios reais de gestão e na transformação individual com impacto organizacional.

Num contexto marcado por exigência, mudança e escrutínio, o programa posiciona as organizações para liderarem com maior diversidade, previsibilidade sucessória e capacidade de execução.





Insights Discovery

Ferramenta de diagnóstico e desenvolvimento comportamental que permite aprofundar o autoconhecimento e compreender o impacto do estilo individual na liderança e nas equipas.



Coaching individual

Em conjunto com a mentoria cruzada, apoia a definição de objetivos de desenvolvimento e a construção de um plano de ação estruturado, com acompanhamento ao longo do programa.



Networking com executivos séniores

Promove a partilha de experiências, a criação de relações estratégicas e a integração na comunidade PROMOVA, enquanto reforço da rede profissional.

IMPACTO COMPROVADO

60

Participantes

28

Empresas

37%

Alumni promovidas



TESTEMUNHO

O programa transformou-me, fez de mim uma líder mais confiante e eficaz."

Ana Rocha, The Navigator Company

Razões para escolher este programa

PARA SI

- Consolidação do posicionamento enquanto líder, reforçando visão estratégica, autonomia decisória e influência em ambientes exigentes.
- Desenvolvimento de competências críticas de liderança, com foco na gestão de equipas, desempenho, transformação e alinhamento estratégico.
- Desenvolvimento de uma leitura estratégica do negócio e do contexto externo, integrando fatores económicos, organizacionais e humanos na tomada de decisão.
- Reforço da confiança e clareza no exercício da função, preparando a assunção de responsabilidades de maior complexidade.
- Integração numa rede qualificada de profissionais, potenciando aprendizagem colaborativa e relações estratégicas duradouras.

PARA A SUA ORGANIZAÇÃO

- Acelerar o desenvolvimento de talento de elevado potencial, reforçando a robustez da sucessão interna.
- Reduzir risco de descontinuidade em funções críticas, preparando líderes mais estruturadas e conscientes.
- Reforçar capacidade de execução e liderança da mudança em contextos de transformação.
- Consolidar uma cultura orientada a resultados, responsabilidade e mobilização de equipas.
- Valorizar a progressão interna como instrumento de retenção e sustentabilidade do talento.

Competências-chave

Autoliderança e consciência crítica | Pensamento estratégico e visão integrada | Tomada de decisão em contextos complexos | Comunicação executiva e influência | Gestão da mudança | Inteligência relacional | Orientação para resultados

Programa

PRÉ-PROGRAMA

JUNHO 26

- _Self-assessment
- _Sessão de Kick-off
- _1ª sessão de Coaching**

PROGRAMA

JULHO 26

_Liderança
Consciente

SETEMBRO 26

_Liderança
em Contexto

**_2ª sessão
de Coaching**

NOVEMBRO 26

_Liderança
Transformadora

DEZEMBRO 26

**_3ª sessão
de Coaching**

PÓS-PROGRAMA

JANEIRO 27

_Mentoring
Workshops

_Evento de
Matching

**_1ª sessão
de Mentoria**

FEVEREIRO 27

**_2ª sessão
de Mentoria**

MARÇO 27

**_3ª sessão
de Mentoria**

_Encerramento

Metodologias



Assessment &
Autoconhecimento



Executive
Coaching



Formação Executiva
Aplicada



Mentoria
Cruzada



Peer Learning
& Networking

Plano de estudos

Pré-Programa

Assesment | Insights Discovery

Ferramenta de *assessment* comportamental que permite aprofundar o autoconhecimento, identificando preferências individuais de comunicação, decisão e relacionamento em contexto profissional.

Sessão de Kick-Off

Sessão online de enquadramento estratégico do programa, alinhamento de expectativas e construção inicial da comunidade de participantes.

1ª Sessão de Coaching



BLOCO I**Liderança Consciente_ 3 DIAS****DIA 1_ Traçar a minha jornada de Liderança:
Clarificar a Aspiração, Canalizar a energia (1 dia)**

Reflexão estruturada sobre propósito, valores e aspirações, orientada à definição intencional da jornada de liderança e ao alinhamento da energia pessoal com objetivos de desenvolvimento.

**DIA 2_ Emoções e Poder:
O que muda quando as mulheres lideram (1 dia)**

Exploração da inteligência emocional como competência crítica de liderança e da navegação estratégica dos vieses de género que influenciam a percepção, autoridade e progressão profissional.

DIA 3_ Comunicar com Propósito (1/2 dia)

Desenvolvimento de competências de comunicação estratégica, estruturando mensagens com clareza e assertividade para reforçar presença, influência e impacto em contextos profissionais.

**DIA 3_ Funcionamento Cerebral e Estilos de Vida:
Saúde Mental, Bem Estar e Produtividade (1/2 dia)**

Compreensão dos fundamentos do funcionamento cerebral e do impacto dos estilos de vida na saúde mental, no bem-estar e na sustentabilidade da produtividade em contextos profissionais exigentes.

BLOCO II

Liderança Contexto_ 2 DIAS

DIA 1_ Master Class: O Mundo da «Blocalização» (1/2 dia)

Reflexão estratégica sobre o mundo multipolar emergente e os desafios que a «Blocalização» coloca às decisões empresariais e ao posicionamento das organizações.

DIA 1_ Inteligência Artificial (1/2 dia)

Introdução estratégica à Inteligência Artificial, explorando fundamentos, tendências e implicações para a gestão e para a tomada de decisão em contexto organizacional.

DIA 2_ Literacia Financeira e Investimentos (1/2 dia)

Desenvolvimento de competências de literacia financeira e investimento, fortalecendo a autonomia e a capacidade de decisão patrimonial informada e sustentável.

DIA 2_ Look Inside Sessions | Inner Shift (1/2 dia)

Experiência imersiva de autoconhecimento orientada ao reforço do poder pessoal e do posicionamento na liderança, integrando reflexão guiada, consciência emocional e definição de um compromisso concreto de ação.



BLOCO III

Liderança Transformadora_ 2 DIAS E MEIO

2ª Sessão de Coaching

DIA 1_ Liderar a Mudança (1 dia)

Desenvolvimento de competências de gestão da mudança, com base no modelo de Kotter, capacitando as participantes para planejar, comunicar e liderar processos de transformação organizacional, mobilizando stakeholders e acelerando a sua adoção.

DIA 2_ Talento, Sucessão e Sustentabilidade da Liderança (1/2 dia)

Abordagem sistêmica à gestão de talento e sucessão, reforçando a responsabilidade da liderança na construção de *pipelines* sustentáveis e na progressão equilibrada de carreiras.

DIA 2_ Look Inside Sessions | Mindful Leadership (1/2 dia)

Aplicação do *mindfulness* à liderança, reforçando foco, regulação emocional, resiliência e sustentabilidade do desempenho em contextos de elevada exigência.

DIA 3_ Networking, Parcerias e Alianças (1/2 dia)

Desenvolvimento de competências de *networking* e construção de alianças, promovendo relações profissionais autênticas e estrategicamente alinhadas com objetivos individuais e organizacionais.



PÓS-PROGRAMA

Mentoria Cruzada Evento de Matching + 3 SESSÕES

3ª sessão de Coaching

Coaching

Três momentos estruturantes:

Início - diagnóstico e definição de plano de desenvolvimento.

Intermédio - ajustamento estratégico do percurso.

Final - consolidação e preparação para mentoria.

Mentoria cruzada

Componente estruturante do **PROGRIDA**.

Cada participante é acompanhada por um membro da direção de outra organização, promovendo partilha estratégica, reflexão sobre desafios reais e aprendizagem mútua.

Para os mentores, constitui um compromisso ativo com o desenvolvimento de talento e com a construção de trajetórias sustentáveis de liderança.



A quem se dirige

Empresas que assumem o desenvolvimento de talento feminino como prioridade estratégica, investindo na construção de trajetórias estruturadas de liderança mais diversas e sólidas.

Destina-se a mulheres em fases intermédias do percurso profissional, com potencial de liderança e ambição de progressão, integradas em organizações que apoiem ativamente o seu desenvolvimento.

Requisitos mínimos das candidatas

- _ Licenciatura ou equivalente
- _ Experiência profissional mínima de 5 anos
- _ Carta de recomendação da empresa

Fatores valorizados

- _ Percurso académico complementar
- _ Idiomas
- _ Experiência internacional ou transversal
- _ Ambição e clareza de projeção profissional

Comunidade PROGRIDA

O PROGRIDA não termina no último módulo. Integra uma comunidade ativa de *alumni* que reforça relações profissionais, partilha de oportunidades e continuidade de desenvolvimento.



«A minha participação no Projeto PROGRIDA permitiu-me evoluir em termos pessoais, agregando valor à minha vida profissional.»

Claudia Spranger, Lisnave



«O PROGRIDA é uma jornada de autoconhecimento, consciencialização e partilha. Este programa não tem um fim com o encerrar das atividades letivas, mas antes incita a continuação da jornada em conjunto com as colegas com quem vivemos esta experiência.»

Patricia Abreu, Ativo Bank

Corpo docente



JOANA LOPES MOREIRA
Direção académica



DUARTE AFONSO SILVA
Direção académica



TERESA OLIVEIRA



JOANA DOMINGUES



FREDERICO FEZAS VITAL



FILIPE SANTOS



MIGUEL GODINHO DE MATOS



ANA DUARTE RIBEIRO



JOÃO RAPOSO



JOÃO MORAIS BARBOSA



MARIA VÂNIA NUNES



DANIELE DELL'ERBA



INÊS DIOGO



CARLA MOITA



JOANA NORTON

Processo de candidatura

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

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

EQUIPA

**DIRETORA
DO PROGRAMA**



ISABEL CARDOSO

academia@cip.org.pt
(+351) 918 123 311

1 **Candidate-se
aqui**

2 **Entrevista pessoal
(online 30m)**

3 **Comunicação
de resultados**

INVESTIMENTO:

3.750€ (Isento de IVA)

INCLUI:

- Materiais pedagógicos
- Alimentação e estacionamento nos dias de programa
- Assesment, Insights Discovery
- Coaching
- Mentoria
- Certificado

Candidatura

PROGRAMA PROGRIDA 3ª Edição

Programa executivo para a progressão
de lideranças femininas

CANDIDATE-SE

Progrida

Academia **CEP**

CIP Lisboa

Praça das Indústrias | Junqueira
1300-307 Lisboa

CIP Porto

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

Contactos

21 316 4700
academia@cip.org.pt

CEP Confederação
Empresarial
de Portugal