

ÁREA DE FORMAÇÃO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

PERSONAL BRANDING: GESTÃO DE MARCA PESSOAL

DATA	HORÁRIO	DURAÇÃO	LOCAL
23/11/2026	9h/13h – 14h/18h	12 horas	Lisboa
24/11/2026	9h/13h		

OBJETIVO GERAL:

Desenvolver as competências dos participantes para construir, gerir e promover uma marca pessoal autêntica e eficaz, alinhada com os seus valores e objetivos profissionais, de modo a fortalecer a sua imagem e posicionamento no mercado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Distinguir entre marca percebida e marca efetiva: avaliar a diferença entre a autoimagem, a imagem real e a perceção externa, para alinhamento estratégico.
 - ✓ Elaborar um plano de marca pessoal: estruturar um plano que guie o posicionamento e o desenvolvimento contínuo da marca pessoal.
 - ✓ Explorar e utilizar canais de autopromoção: aproveitar os canais mais adequados para promover a marca pessoal de forma consistente e eficaz.
 - ✓ Monitorizar os resultados e ajustar estratégias: implementar métricas para avaliar o impacto das ações e ajustar a marca de acordo com o feedback e os objetivos de crescimento.
-

CONTEÚDOS:

Tema	Carga horária	Conteúdos
Princípios da marca pessoal	4h	<ul style="list-style-type: none"> ➤ O que é a marca pessoal? ➤ A marca percebida e a marca efetiva: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Como me vejo; ✓ Como sou; ✓ Como os outros me percebem.
Gestão de marca pessoal	4h	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ferramentas de gestão da imagem; ➤ Ativação da marca pessoal; ➤ O plano de marca pessoal; ➤ Canais de autopromoção; ➤ Ferramentas de coaching para ativação da marca pessoal; ➤ Monitorização de resultados;
Sessão prática	4h	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaboração do plano de marca pessoal

PREÇO ASSOCIADO: 240€+IVA

PREÇO NÃO ASSOCIADO: 310€+IVA

FORMADOR: ALDA BENAMOR

Doutoranda em Comunicação Social, pós-graduada em Comunicação de Gestão de Crises e Licenciada em Comunicação Empresarial, Alda Benamor é diretora geral da PLUG More e sócia da Conhecimento Conexo.

Apaixonada pela comunicação e pelo aprofundamento constante de conhecimentos, desenvolveu especializações diversas em Endomarketing, Programação Neurolinguística, Ferramentas de Coaching e Escrita.

Dedicou os últimos 20 anos da sua carreira profissional à consultoria estratégica, tendo desenvolvido e coordenado projetos formativos e comunicacionais para empresas públicas e privadas de grande destaque tanto dentro como fora de Portugal.