

## ÁREA DE FORMAÇÃO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL

---

### PERSONAL BRANDING: GESTÃO DE MARCA PESSOAL

---

DATA	HORÁRIO	DURAÇÃO	LOCAL
23/06/2026	9h/13h – 14h/18h	12 horas	Lisboa
24/06/2026	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"> <li>➤ O que é a marca pessoal?</li> <li>➤ A marca percebida e a marca efetiva:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Como me vejo;</li> <li>✓ Como sou;</li> <li>✓ Como os outros me percebem.</li> </ul> </li> </ul>
Gestão de marca pessoal	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ferramentas de gestão da imagem;</li> <li>➤ Ativação da marca pessoal;</li> <li>➤ O plano de marca pessoal;</li> <li>➤ Canais de autopromoção;</li> <li>➤ Ferramentas de coaching para ativação da marca pessoal;</li> <li>➤ Monitorização de resultados;</li> </ul>
Sessão prática	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elaboração do plano de marca pessoal</li> </ul>

**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.