



**LE CORDON BLEU®**  
RIO DE JANEIRO

## **Temas de treinamento**

- Inteligência Emocional
- Criatividade e Inovação
- Resiliência e Trabalho Sob Pressão
- Trabalho em Equipe e Colaboração
- Resolução de Conflitos
- Liderança

# TREINAMENTO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

**Tema:** Inteligência Emocional

**Duração:** 4h - 6h

**Público:** Todos os colaboradores, incluindo líderes e gestores

**Objetivo:** Capacitar os colaboradores no desenvolvimento de habilidades de inteligência emocional, preparando-os para lidar com situações desafiadoras do cotidiano de forma eficaz e colaborativa.

## **Estrutura:**

### **Teoria (60 min)**

- Autoconhecimento
- Autogestão
- Automotivação
- Empatia
- Habilidades Sociais

### **Dinâmica na Cozinha:**

**Objetivo:** Aplicar os conceitos de inteligência emocional, como autoconhecimento, empatia e automotivação, em um ambiente desafiador e colaborativo.

#### **Aplicação (10 min):**

Divida os participantes em grupos de 4-5 pessoas. Cada grupo escolhe ou recebe uma receita que requer colaboração e organização.

#### **Execução (2h - 4h):**

Os grupos discutem a receita, dividem tarefas e começam a execução, aplicando autoconhecimento e empatia para lidar com o estresse e motivação.

Interrupção Simulada:

Introduza um pequeno desafio (ex.: ingrediente em falta) para testar a capacidade de resiliência e resolução colaborativa.

#### **Conclusão (30 min):**

Cada grupo apresenta sua receita e compartilha feedback, enfatizando a prática de escuta ativa e empatia.

# TREINAMENTO DE CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO

**Tema:** Criatividade e Inovação

**Duração:** 4h - 6h

**Público:** Todos os colaboradores, incluindo líderes e gestores

**Objetivo:** Demonstrar a importância da criatividade como ferramenta estratégica, fornecendo métodos práticos para promover a inovação no ambiente organizacional.

## Estrutura:

- **Teoria (60 min):**

Importância da criatividade nas empresas

Elementos que fomentam a criatividade

Técnicas para Estimular Criatividade

Barreiras à Criatividade

## Dinâmica na Cozinha:

**Objetivo:** Desenvolver conceitos criativos em culinária, mesmo sem experiência prévia.

### **Aplicação (10 min):**

Forme grupos de 4-5 pessoas e forneça uma lista de ingredientes comuns ou um tema inspirador (ex.: pratos saudáveis).

### **Execução (2h - 4h):**

Após um brainstorming, cada grupo define uma receita, planeja e a executa colaborativamente, garantindo que o conceito desejado seja transmitido.

### **Conclusão (30 min):**

Discussão sobre a geração de ideias e a colaboração no processo criativo.

# TREINAMENTO DE RESILIÊNCIA E TRABALHO SOB PRESSÃO

**Tema:** Resiliência e Trabalho Sob Pressão

**Duração:** 4h - 6h

**Público:** Todos os colaboradores, incluindo líderes e gestores

**Objetivo:** Ensinar a identificação e gestão da resiliência, capacitando os participantes para trabalhar sob pressão e melhorar o ambiente de trabalho.

## **Estrutura:**

### **Teoria (60 min):**

Entendendo Resiliência e Pressão

Desenvolvimento de Habilidades de Resiliência

Estratégias para Trabalhar Sob Pressão

### **Dinâmica na Cozinha:**

**Objetivo:** Fortalecer a resiliência em um ambiente de cozinha colaborativa.

### **Aplicação (10 min):**

Planeje a abordagem de cada equipe, considerando desafios e como superá-los.

### **Execução (2h - 4h):**

Com desafios simulados (como trocas de ingredientes ou utensílios), os grupos desenvolvem habilidades para manter o foco e a produtividade sob pressão.

### **Conclusão (30 min):**

Reflexão sobre o que funcionou bem em termos de resiliência e como aplicar essas estratégias no ambiente de trabalho.

# TREINAMENTO DE TRABALHO EM EQUIPE E COLABORAÇÃO

**Tema:** Trabalho em Equipe e Colaboração

**Duração:** 4h - 6h

**Público:** Todos os colaboradores, incluindo líderes e gestores

**Objetivo:** Aprimorar o entendimento e a prática da colaboração e comunicação, alinhando metas e fortalecendo a coesão da equipe.

**Estrutura:**

**Módulo 1: Introdução (30 min):**

Teoria do Trabalho em Equipe  
Colaboração e Comunicação

**Dinâmica na Cozinha:**

**Objetivo:** Desenvolver habilidades de comunicação e confiança ao preparar um prato juntos.

**Aplicação (10 min):**

Divida a receita em etapas, assegurando que cada participante tenha um papel específico.

**Execução (2h - 4h):**

Durante a execução, os participantes trocam de função, promovendo flexibilidade e colaboração.

**Conclusão (30 min):**

Discussão sobre o processo, destacando o que funcionou bem e o que pode ser melhorado.

# TREINAMENTO DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

**Tema:** Resolução de Conflitos

**Duração:** 4h - 6h

**Público:** Líderes e gestores

**Objetivo:** Ensinar técnicas de identificação, mediação e resolução de conflitos, fortalecendo a negociação e promovendo um ambiente colaborativo.

**Estrutura:**

## **Módulo 1: Introdução (30 min):**

Identificação e Estilos de Resolução de Conflitos  
Mediação e Negociação.

## **Dinâmica na Cozinha:**

**Objetivo:** Praticar resolução de conflitos em equipe, utilizando mediação e negociação enquanto preparam uma refeição.

### **Aplicação (10 min):**

Atribua tarefas específicas a cada membro e introduza desafios simulados de conflito (ex.: falta de ingredientes).

### **Execução (2h - 4h):**

Encoraje a negociação e o uso de diferentes estilos de resolução para alcançar soluções colaborativas.

### **Conclusão (30 min):**

Discussão sobre o que funcionou melhor, refletindo sobre as habilidades aplicáveis no ambiente de trabalho.

## TREINAMENTO DE LIDERANÇA

**Tema:** Liderança

**Duração:** 4h - 6h

**Público:** Líderes e gestores

**Objetivo:** Desenvolver fundamentos e práticas eficazes de liderança, promovendo um ambiente de trabalho produtivo e positivo.

**Estrutura:**

### **Teoria (60 min):**

Definição e Estilos de Liderança

Gestão de Pessoas

### **Dinâmica na Cozinha:**

**Objetivo:** Praticar a liderança adaptativa e a delegação de tarefas em um ambiente colaborativo.

### **Aplicação (10 min):**

Designe um líder para cada equipe, que deve distribuir as funções e liderar a execução do prato.

### **Execução (2h - 4h):**

Durante a preparação, os líderes aplicam estilos variados de liderança e ajustam sua abordagem conforme necessário.

### **Conclusão (30 min):**

Reflexão sobre os desafios e lições aprendidas em relação à liderança e gestão de pessoas, compartilhando experiências.