

Desenvolvendo a Inteligência Emocional

Objetivos Gerais

Este Curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos e ferramentas que melhorem a sua autoconsciência e potenciam as suas emoções para a criação de relações profissionais e também pessoais mais produtivas através da Inteligência Emocional (IE).

Entender e melhorar a ligação entre emoções e ações é crucial para sucesso empresarial e pessoal. Identificar os fatores inerentes à otimização da inteligência emocional reconhecendo a sua importância no desenvolvimento de relações profissionais enquanto líderes.

Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes estarão aptos a:

- Identificar e reconhecer a inteligência emocional e como a desenvolver;
- Estabelecer interações positivas e construtivas com os outros;
- Desenvolver a relação entre a inteligência emocional e o sucesso nas relações inter e intrapessoais;
- Desenvolver as capacidades de comunicação;
- Identificar e saber agir de acordo com os diferentes tipos de motivação;
- Identificar as competências básicas e ampliar as competências individuais.
- Identificar e reconhecer as emoções;
- Promover e sustentar o equilíbrio pessoal.

Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que querem maximizar o desempenho através do desenvolvimento de suas competências interpessoais e aumentar a Auto Compreensão e Gestão das Emoções, através da Inteligência Emocional (IE).

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Literacia Emocional

- O que é a EQ;
- O Que São as Emoções;
- Natureza e Dinâmica das Emoções;
- Emoção versus Razão;

Módulo II – Competências Intrapessoais

- Autoconsciência e Autogestão;
- Auto motivação
- Gestão de Emoções com Sucesso;
- Estratégias para Lidar com Emoções Negativas;

Módulo III – Competências Interpessoais

- Consciência Social e Relações interpessoais;
- Ferramentas da Comunicação;
- Reconhecer Emoções nos Outros;

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida