

Inteligência Emocional

Objetivos Gerais

Neste curso os formandos obtêm conhecimentos sobre o que é a Inteligência Emocional e como a incluir no seu quotidiano melhorando a eficiência das suas equipas.

Objetivos Específicos

No final do curso os formandos ficarão aptos a:

- ✓ Identificar e compreender o funcionamento da inteligência emocional;
- ✓ Incluir a Inteligência Emocional no desempenho das suas tarefas diretivas como fator de sucesso organizacional;
- ✓ Aumentar a eficiência das equipas melhorando os resultados e o envolvimento dos seus colaboradores.

Destinatários

Este curso destina-se a Dirigentes e Técnicos.

Carga Horária

15 Horas

Conteúdos

Módulo I – O que é a Inteligência Emocional;

Módulo II – As competências base da inteligência emocional – empatia, comunicação, assertividade e relacionamento interpessoal de excelência;

Módulo III – O domínio de si mesmo e autoeficácia;

Módulo IV – Estratégias de gestão de emoções;

Módulo V – O comportamento emocionalmente inteligente;

Módulo VI – Inteligência emocional e desempenho profissional;

Módulo VII – Estratégias de inteligência emocional.