

Inteligência Emocional e Gestão de Conflitos

Objetivos Gerais

Inteligência Emocional é a base do desenvolvimento pessoal. São as nossas emoções que controlam as nossas decisões e são as nossas decisões que definem o resultado da nossa vidas e também dos nossos conflitos internos e externos.

A Gestão de Conflitos e a nossa parte emocional constitui-se uma estratégia eficaz de ultrapassar barreiras no processo de comunicação e nas estratégias e táticas utilizadas pelo opositor.

O objetivo geral deste Curso é demonstrar relevância da Inteligência Emocional e da Gestão de Conflitos na aplicabilidade diária quer de cariz pessoal ou profissional.

Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos a:

- Conhecer as estratégias pessoais a desenvolver para utilizar a Inteligência Emocional no dia-a-dia;
- Reconhecer a diferença entre os riscos e conflitos internos vs. externos.

Destinatários

Este curso é dirigido a Diretores; Responsáveis pela Coordenação de Equipas e Grupos de Trabalho; Gestores; e todos os profissionais que necessitem adquirir competências ao nível de uma gestão construtiva dos conflitos, tendo por base os princípios da Inteligência Emocional.

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

8 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Inteligência Emocional

- A importância da Inteligência Emocional no nosso dia-a-dia;
- O que é a I.E.;
- Auto Consciência vs. Auto Controlo.

Módulo II – Relacionamentos Pessoais

- Motivação;
- Reconhecer as emoções nos outros.

Módulo III – Gestão de Conflitos

- Separar riscos e conflitos internos vs. os externos;
- Como usar a nossa Inteligência Emocional a favor;
- Emoção vs. Coração vs. Conflito.

Módulo IV - Exercícios Práticos

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.