

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).

Carga Horária:

18 Horas

Conteúdo Programático:

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;