

9208 - Inteligência emocional

Modalidade de Formação: Formação Modular Certificada

Forma de Organização: Distância

Carga Horária: 25 horas

Destinatários

Adultos ativos (empregados ou desempregados) com idade igual ou superior a 18 anos que necessitam desta formação para o exercício das respetivas funções e/ou requalificação profissional.

Enquadramento

As formações modulares, integradas no âmbito da formação contínua de ativos, dão a possibilidade aos adultos de adquirir competências escolares e profissionais, com vista a uma (re) inserção ou progressão no mercado de trabalho e/ou adaptação aos processos de melhoria organizacional.

Objetivo geral

Criar um plano pessoal de gestão equilibrada de emoções

Objetivos específicos

Distinguir entre emoções e sentimentos

Distinguir os hemisférios cerebrais

Caracterizar as funções hemisféricas

Distinguir entre Inteligência Intra Pessoal e Interpessoal

Diagnosticar níveis de auto-conhecimento, auto-regulação e auto-motivação

Identificar emoções segundo um modelo de gestão emocional

Diagnosticar níveis de relacionamento empático e de condução harmoniosa e eficaz de pessoas e grupos.

Conteúdos

Icebreak de apresentação

A Inteligência Emocional

Emoção/sentimento

Os hemisférios cerebrais

As funções hemisféricas

A Inteligência Intrapessoal e interpessoal

As diferentes dimensões humanas

A Inteligência Intrapessoal

A Autoconsciência

A Autorregulação Emocional

O Propósito/A Auto-Motivação

A Inteligência Interpessoal

As raízes da Empatia

Modelo de Gestão Emocional

O processo de Comunicação

Eficácia e Harmonia no Relacionamento Interpessoal

As atitudes Comunicacionais

Gerir com a mente e o coração

Avaliação e encerramento

Avaliação: Qualitativa - Formativa e Sumativa

Metodologias: Método expositivo, participativo, trabalho prático

Regime de Assiduidade: As faltas não podem exceder 10% do total das horas de formação.