

9208 - Inteligência emocional

Modalidade de Formação: Formação Modular Certificada

Forma de Organização: Formação a 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.