



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

DESCRIÇÃO GERAL

A incapacidade de gerir emoções reflete-se nas diversas dificuldades de lidar com díspares situações sejam elas pessoais ou profissionais. Esta formação pretende capacitar os participantes para a compreensão da inteligência emocional e do seu papel, utilizando-a como ferramenta eficaz de forma a que possam lidar e gerir as suas atividades.

OBJETIVOS

No final desta formação os participantes deverão diferenciar os conceitos de inteligência de emoção, razão e pensamento, distinguir as diversas emoções a que estamos sujeitos, identificar as diferenças entre emoções pró-ativas e reativas. Deverão dominar os processos de autorregulação e autodomínio, melhorar a autoconfiança, fazer face aos processos de mudança demonstrando adaptabilidade assim como, adquirir competências emocionais na relação com os outros mantendo relações positivas.

DESTINATÁRIOS

Esta formação destina-se a Quadros médios e superiores e colaboradores que exerçam funções de coordenação de equipas ou áreas funcionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Definição de inteligência, emoção, razão e pensamento;
- Quociente Intelectual (QI) ou Quociente Emocional (QE);
- Inteligência e Sucesso Pessoal e Profissional;
- Perceção e valorização dos sentimentos essenciais;
- Tipo de emoções – diferença entre emoção e sentimento, emoções “positivas e emoções negativas”, construção da realidade: o efeito EEC – “Estímulos Emocionalmente Competentes”;
- A autorregulação e as emoções para aumentar a sua eficácia pessoal;
- Inteligência emocional vs competência emocional;
- Processos de mudança - ansiedade e medo, frustração e autoafirmação e autodesenvolvimento;
- Relacionamento da confiança e a melhoria da autoconfiança;
- Aprendizagem do ouvir e o desenvolvimento da empatia diversidade de pessoas e situações, sentimentos pessoais de “resistência ao diferente”; necessidade do outro e disponibilidade para o outro;
- Relações positivas – manter e partilhar;
- O *self-deception* (autoengano) como uma falsa consciência de si, as suas consequências e traçar planos de melhoria e das suas potencialidades pessoais;
- Responsabilidade perante a mudança – respeito, entreaajuda, cooperação, criação da identidade de equipa, procura de relações mutuamente benéficas, promoção da comunicação e ser recetivo;
- Liderança pelo exemplo – o assumir de responsabilidades e o motor das mudanças requeridas.

PRÉ-REQUISITOS

Não Aplicável

DURAÇÃO

40 horas

CALENDARIZAÇÃO E PREÇO SOB CONSULTA

e-mail: geral@ccft.pt | Tel.: +351 265 092 102/934 579 757 | www.ccft.pt