



Best

Full Digital

Inteligência Emocional

Controlar as disrupções emocionais e manter-se produtivo

👤 À distância

Duração : 8 horas

Referência : 1046

Preço : 860,00 € + IVA

Se deseja este percurso de aprendizagem num formato presencial

[Clique aqui](#)

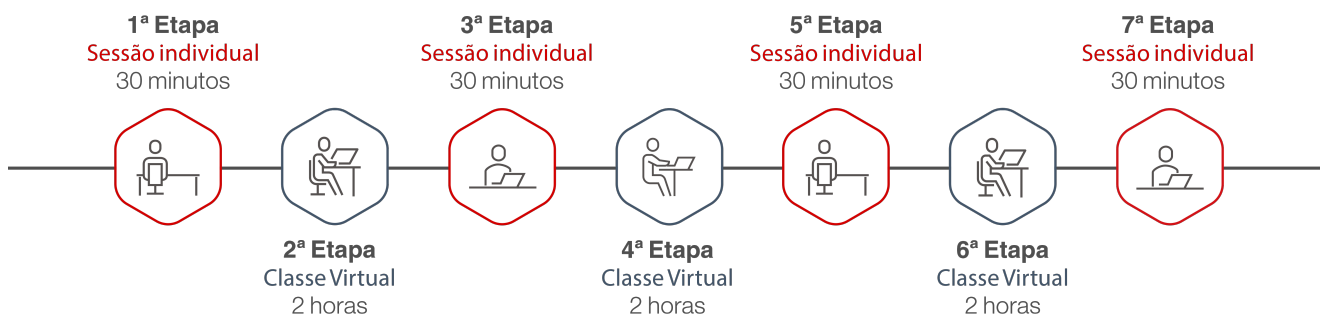
As emoções estão sempre a influenciar os nossos processos de pensamento e de tomada de decisões, muitas vezes fora do nível da consciência. Em situações de tensão e stress intenso, as emoções negativas tendem a estreitar a mente e a condicionar as pessoas a terem comportamentos reativos, experimentando vagas de excitação intensa, insegurança e ansiedade, que tornam difícil a concentração e o foco, limitando as possibilidades de escolha ponderada de alternativas.

Mas as emoções constituem também a nossa principal fonte de energia anímica e uma eficaz gestão emocional pode fazer de facto a diferença entre adotarmos persistentemente padrões negativos de vida ou, pelo contrário, mantermos a capacidade de trabalhar e viver de modo mais positivo e melhor concretizar os nossos propósitos, mantendo o equilíbrio mesmo, e sobretudo, em situações tendencialmente disruptivas.

ESPECIFICIDADES DESTE PROGRAMA

O programa aqui apresentado visa promover nos participantes uma melhoria expressiva nas suas modalidades de gestão emocional, articulando sessões individuais e coletivas, sempre em registo remoto, de maneira a que todos possam ter a oportunidade de uma abordagem mais direta e personalizada em relação ao seu contexto específico.

Abordando competências de grande transversalidade e plasticidade, com uma estreita relação a hábitos e características pessoais muito estruturadas, este Programa propõe-se realizar uma articulação muito direta entre as unidades de aprendizagem teórico/conceituais e a aplicação ao terreno, através de um acompanhamento individualizado dos percursos contratualizados com cada participante.



Objetivos

A aquisição das competências emocionais abordadas neste percurso de aprendizagem irá permitir a cada participante:

- Conseguir manter a calma, a postura e uma atitude construtiva perante as adversidades;
- Focalizar-se predominantemente sobre o que “ainda não aconteceu”, e não se deixar levar por atitudes fatalistas e reativas;
- Centrar a sua atenção e a sua energia naquelas coisas que estão diretamente sob as suas zonas de influência; ser “parte da solução” e não “parte do problema”;
- Adquirir mais recursos para autorregular as emoções disruptivas mais intensas;
- Manter-se focado(a) em propósitos maiores e ser mais resiliente em ambientes de grande ambiguidade e incerteza;
- Manter-se produtivo(a) em ambientes de crise e aplicar estratégias para melhorar o seu “capital psicológico”.

Destinatários

Para quem

- Todos os profissionais que queiram otimizar a sua capacidade de lidar melhor com as emoções próprias, e dos outros, de modo a que estas possam facilitar, e não interferir, nas atividades quotidianas.

Pré-requisitos

Pré-requisitos para a participação no programa (ou, pelo menos, atitudes que podem favorecer um melhor aproveitamento pessoal da experiência):

- Não vir à procura de soluções “pronto-a-usar” e admitir que a maior parte do trabalho terá de ser “obra sua”;
- Ter disponibilidade e vontade para “se colocar em perspetiva”;
- Comprometer-se pessoalmente com a concretização do Plano de Ação contratualizado para o Programa;
- Manter a mente aberta à possibilidade de alternativas e não procurar apenas encontrar justificações para práticas habituais.

Percurso de aprendizagem

1ª Sessão Individual (0h30m)

CONHECIMENTO DOS PARTICIPANTES E IDENTIFICAÇÃO DE OBJETIVOS A ALCANÇAR

Entrevista individual em registo remoto com o objetivo de contratualizar um Plano de Ação Individual, com a identificação de objetivos específicos a alcançar no final do Programa.

1ª Classe Virtual (2h00m)

RECONHECER AS EMOÇÕES COMO “ATIVOS DE EFICÁCIA PESSOAL

- Definir o que são emoções e estabelecer a diferença entre emoções e sentimentos.
- Reconhecer a importância das emoções nos contextos da vida pessoal e profissional.
- Compreender os processos neuronais básicos do processamento da informação e expressão emocionais.
- Identificar os efeitos possíveis das vivências emocionais na prática quotidiana.
- Dar um sentido e atribuir um significado concreto à expressão “gerir as emoções”.
- Identificar e caracterizar as principais competências emocionais de acordo com o modelo da Inteligência Emocional.

2ª Sessão Individual (0h30m)

- Acompanhamento e reflexão sobre aplicações do Plano de Ação Individual.

2ª Classe Virtual (2h00m)

PROMOVER A AUTOCONSCIÊNCIA E EXPANDIR A SUA CAPACIDADE REFLEXIVA

- Saber colocar-se em perspetiva: ter uma noção mais realista dos seus estados emocionais e das respetivas consequências na sua vida pessoal e profissional.
- Perceber em que medida, quando e como, as suas emoções guiam a consciência pessoal para as armadilhas do “autoengano”.
- Reconhecer as situações e os motivos que o(a) podem levar a ser “sabotador” de si próprio(a).
- Evitar as armadilhas dos “excessos de ego”: reavaliar os seus paradigmas e os seus padrões negativos de vida.
- Conhecer e reconhecer os estados emocionais “tóxicos”, em si e nos outros.
- Evitar os “ciclos viciosos” emocionais e repetitivos.
- Incorporar o feedback dos outros, sem defensividade.
- Promover o autodesenvolvimento reflexivo e expandir o seu poder pessoal para encontrar alternativas.

3ª Sessão Individual (0h30m)

- Acompanhamento e reflexão sobre aplicações do Plano de Ação Individual.

3ª Classe Virtual (2h00m)

>

PÔR EM MARCHA ESTRATÉGIAS DE AURORREGULAÇÃO EMOCIONAL

- Resignificar os estados de ansiedade: dominar os impulsos “bottom/up” e reconhecer os “gatilhos emocionais” em situações de maior tensão.
- Restabelecer a congruência cognitiva através da estratégia “top/down”.
- Praticar estratégias de Autocontrolo Emocional: controlar a expressão dos estados emocionais.
- Praticar estratégias de Autorregulação Emocional: “reeducar o cérebro” para sentir e vivenciar as coisas e situações de forma diferente.
- Aquietar a “mente padrão”: Evitar as divagações e manter o foco, recentrando a atenção e a ação apenas nas coisas que estão sob o seu controlo.
- Autorregular o “foco interno” (dar atenção aos seus próprios estados emocionais) e manter-se disponível para os outros: praticar a “empatia”.
- Reganhar a capacidade de “flow” (viver “experiências ótimas”) e manter-se produtivo(a) em ambientes adversos.

4ª Sessão Individual (0h30m)

- Balanço final da aprendizagem e experiência.

Métodos pedagógicos

- Neste percurso 100% digital as Classes Virtuais em grupo incluem exposições e interações com os participantes e visam fornecer as ferramentas concetuais e metodológicas para estruturar a aplicação no terreno que cada participante realizará através do seu Plano de Ação Individual.
- Nas sessões individuais serão abordados aspetos específicos da aplicação à prática dos Planos de Ação, com base na metodologia de formação e aconselhamento individual à distância.

Pontos fortes

- Elaboração de um Plano Pessoal de Progresso que permite fazer o *followup* das competências emocionais básicas.