

Best

## Inteligência Emocional

Compreender e usar o poder das emoções

 Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 3.900,00 € + IVA

Referência: 1046

Faça o download da brochura  
e descubra o programa completo.



[Download PDF](#)

A “inteligência emocional” é considerada, hoje, um “ativo fundamental” para que cada pessoa possa entregar excelentes resultados de forma consistente e sustentada e realizar um percurso profissional, e pessoal, de sucesso.

Mas, para tal, é preciso saber agir sobre a cadeia de valor que podem gerar as competências emocionais e fazê-las expandir por toda a organização.

O curso Inteligência Emocional permite-lhe aperfeiçoar a sua Literacia Emocional, a partir de um processo de intervenção estruturado e desenvolvido em exclusivo pela Cegoc para o mercado português.

### 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:

- Não aplicável.

### Percurso de aprendizagem

## A “Literacia Emocional”: Definir a Inteligência Emocional como a interação harmoniosa entre emoção, cognição e sensação

- A “química das emoções”: elementos para uma leitura compreensiva sobre a fisiologia das emoções.
- A relação entre o “emocional” e o “racional”: emoções, pensamentos, comportamentos e atitudes.
- A tipologia das emoções: emoções primárias e secundárias e emoções positivas e negativas.
- Papel e importância das emoções nos processos de “construção mental da realidade”: o “efeito EEC” (Estímulos Emocionalmente Competentes).
- Papel e a importância dos circuitos “down-top” e “top-down” (Goleman) na gestão dos estados emocionais.

### Desenvolver as Competências Intrapessoais: promover e sustentar o equilíbrio pessoal

- Autoconhecimento, percepção, avaliação e expressões das próprias emoções.
- Compreender o modo como os sentimentos influenciam os comportamentos e as atitudes.
- Fazer uma boa gestão dos sentimentos impulsivos e das emoções deprimentes.
- Identificar e controlar os seus “piratas emocionais” (emotional highjacking).
- Desenvolver uma consciência orientadora dos seus valores e objetivos e promover estratégias de Auto motivação.
- Manter-se resiliente em situações de elevada exposição a fatores de “burnout” (exigências múltiplas, conflitos de prioridades, prescrições paradoxais).
- Cultivar o otimismo e o humor e permanecer positivo perante as adversidades.

### Desenvolver as Competências Interpessoais: estabelecer interações positivas e construtivas com os outros

- Promover a capacidade para reconhecer e compreender as emoções dos outros.
- Saber lidar com pessoas e contextos diferentes, através do desenvolvimento da empatia.
- Aperceber-se das necessidades dos outros (clientes externos, clientes internos, colegas de trabalho, colaboradores, chefias, etc.) através de uma correta leitura das suas pistas emocionais.
- Tomar partido da própria capacidade de expressar as emoções para aumentar o impacto da sua comunicação com os outros.
- Assumir-se como exemplo da mudança que gostaria de ver nos outros.

### Plano Pessoal de progresso

- Elaboração de um plano pessoal de progresso para desenvolver as competências emocionais que cada participante considerar como prioritárias.



#### Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Aumentar a sua “literacia emocional”, ou seja, a sua capacidade para conhecer, reconhecer e saber lidar melhor com as suas emoções;
- Encontrar pistas concretas para promover a sua “autoconsciência emocional” e fortalecer o seu equilíbrio pessoal;
- Desenvolver a autorregulação e o controlo das emoções, de modo a que possam facilitar, e não prejudicar, a interação e a performance;
- Reconhecer as “emoções- pirata” e manter o autodomínio nas situações de tensão e de conflito.
- Saber escutar os outros e gerar relacionamentos produtivos, capitalizando o potencial produtivo das diferenças.



#### Métodos pedagógicos

- Curso orientado com base na exploração das competências emocionais através de momentos de autorreflexão e exercícios baseados nos modelos da “paragogia ativa” (aprendizagem através dos pares).



#### Pontos fortes

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





## Datas e locais 2026 - Référence 1046



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 28 jan a 29 jan

De 17 set a 18 set

De 13 mar a 17 mar

De 24 nov a 25 nov