



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Aumente o seu capital psicológico através da literacia emocional!

Duração: 2 dias

Tipologia: Full immersion Presencial

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

Referência: 1046

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: 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).

Best 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.

Programa

A “Literacia Emocional”: identificar e reconhecer as Emoções

- 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, perceção, 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 hijacking*).
- 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.

Pontos Fortes

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

Datas e cidades - Referência: 1046

Lisboa

28 Oct - 29 Oct 2019

09 Dec - 10 Dec 2019

Porto

14 Nov - 15 Nov 2019