



BEYOND KNOWLEDGE*

GERIR EMOÇÕES EM SITUAÇÕES DE CONFLITO

Desativar conflitos, gerir tensões e aproveitar o poder das emoções

Duração: 2 dias

Referência: 8520

Tipologia: Full immersion Blended

Para quem?: Todas as pessoas que desejam gerir cada vez melhor as suas emoções, especialmente em situações de tensão e estabelecer relações interpessoais de qualidade.

Objetivos: Uma formação que lhe permitirá:enfrentar as emoções desagradáveis ou não desejadas (próprias e de terceiros); fortalecer o seu equilíbrio emocional; gerir corretamente as tensões e conflitos nas relações interpessoais.

Métodos: Através desta ação os formandos terão a possibilidade de detalhar e aprofundar os conceitos chave inerentes à gestão de emoções em situações difíceis.

A formação em sala privilegia exercícios práticos, sendo o formador um facilitador das aprendizagens e da sua transferência para o quotidiano os participantes.

A gestão emocional é importante em todas as atividades profissionais, sobretudo em funções que impliquem interações a todos os níveis da organização e com clientes.

A gestão eficaz das emoções potencia a noção de êxito pessoal, reforça a identidade e o bem-estar das pessoas e projeta-se nas equipas de trabalho.

Neste curso, propomos-lhe três alavancas para desenvolver e manter o seu equilíbrio emocional:

- compreender as próprias emoções;
- desenvolver relações de confiança;
- gerir os conflitos.

Programa

Emoção, conflito e desempenho

- O interesse das emoções e conflitos:
 - o benefício das emoções;
 - a expressão das emoções;
 - resolver os conflitos.
- O modelo do triângulo virtuoso:
 - desenvolver o equilíbrio emocional;
 - desenvolver relações de confiança;
 - controlar os conflitos.

Uma nova abordagem às emoções

- Compreender a relação entre emoções, stresse, conflito e autoconfiança:
 - stresse, medo e emoções;
 - autoconfiança e emoções.
- Descobrir o papel do cérebro.
- Identificar as emoções:
 - as 6 emoções básicas;
 - características das emoções;
 - os desencadeadores das emoções;
 - emoções primárias e secundárias;

- sentimentos e humores.
- Reconhecer o papel das emoções:
 - o sentido oculto das emoções;
 - adaptar os nossos comportamentos.

Desenvolver o equilíbrio emocional

- Desenvolver a sua consciência emocional:
 - identificar o seu perfil emocional.
- Viver as emoções:
 - entrar em contacto com as suas emoções;
 - reconhecer o poder da emoção.
- Gerir as reações emocionais incoerentes:
 - compreender as incoerências;
 - mudar as suas reações.
- Desenvolver a autoconfiança:
 - a autoestima.

Utilizar as emoções para estabelecer relações de confiança

- Compreender os benefícios da confiança:
 - níveis de cooperação;
 - confiança.
- Pensamento positivo.
- Respeitar o outro e as suas emoções.
- Expressar e partilhar os ressentimentos emocionais.

Resolver situações conflituais

- Adotar uma metodologia de resolução de conflitos:
 - gerir as suas emoções em situação de tensão;
 - compreender a posição do outro;
 - encontrar soluções com o outro.
- Saber enfrentar os conflitos:
 - reconhecer a emoção;
 - enfrentar as reações incoerentes do outro;
 - Enfrentar a ira do outro.
- Os comportamentos preventivos do conflito:
 - gerir o seu stresse;
 - compreender os outros;
 - ser proativo.

Desenvolver a capacidade de autocontrolo

- Aprender a controlar-se:
 - o que podemos controlar e dominar;
 - o controlo das emoções;
 - pensar positivamente.
- Controlar a sua raiva:
 - a origem da ira;
 - modos de reagir;
 - a expressão da raiva.

APÓS A FORMAÇÃO EM SALA

Oferta de 5 módulos de e-learning:

- O impacto das emoções no local de trabalho;
- Desenvolver a sua consciência emocional;
- Compreender a disfunção emocional;
- Compreender e expressar a tensão de forma positiva;
- Controlar as suas emoções.

Pontos Fortes

Uma formação que permite a cada participante:

- Enriquecer a comunicação interpessoal, melhorando a colaboração e fortalecendo a sua motivação;
- Desenvolver a compreensão das reações dos outros de forma a comunicar mais eficazmente em todas as situações;
- Encontrar e reconhecer aspetos positivos em si próprio e nos outros;
- Prevenir as tensões e o stresse de forma eficaz.
- Programa acreditado pela ICF como CCE (Continuing Coach Education).
- Este curso atribui 8 unidades CCE da ICF na área de Competências Chave (Core Competencies) e 6 unidades CCE da ICF na área de Desenvolvimento de Recursos (Resource Development).

