

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

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, 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.



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 16 mar a 17 mar

De 17 set a 18 set

De 24 nov a 25 nov

Empatia

Ampliar perspetivas e melhorar relacionamentos

 Híbrido (presencial ou online)



1 dia (7 horas)

Preço : 685,00 € + IVA
Intra empresa : (desde) 2.550,00 € + IVA

Referência: VC022

O processo de estabelecer e consolidar relações pode ser exigente, e até doloroso, sobretudo quando não se dispõe de competências que facilitem esse caminho, como a empatia.

Nesta formação, iremos explorar situações profissionais e pessoais em que a empatia é um fator diferenciador para promover a aceitação do outro e construir relações interpessoais mais sólidas.

Colaboradores e líderes terão a oportunidade de descobrir o valor da comunicação, da escuta ativa e da compreensão empática, através de casos práticos e experiências reais.

Destinatários



Para quem?

- Profissionais em papéis de liderança, gestão de projetos e/ou membros de equipas onde a colaboração é essencial.



Pré-requisitos:

- Não aplicável.

Percurso de aprendizagem

Introdução

Liderança e empatia

- Novas perspetivas sobre a Liderança

Comunicação e relações empáticas

- Os pilares da inteligência emocional
- O que é empatia dentro da inteligência emocional
- Os diferentes tipos de comunicação

Escuta empática

- O que é escuta empática e qual a sua importância na comunicação
- Identificar o tipo de ouvinte que somos
- Explorar as barreiras à comunicação empática

As três posições percetivas

- Conhecer o impacto das três perspetivas em cada situação

O Triângulo da Empatia

- Explorar os três componentes da tríade da empatia

Promover a Empatia

- Dicas para promover a empatia no local de trabalho
- Promover a empatia em seis passos

Prática



Objetivos

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- Saber o que significa comunicar com empatia.
- Compreender a importância desta competência e como pode ser utilizada nas relações entre pares, em equipas e/ou na liderança de projetos.
- Superar os obstáculos à empatia.
- Desenvolver uma abordagem empática, aplicando dicas práticas para o seu dia a dia.



Métodos pedagógicos

Esta formação centra-se na aplicação de competências em contexto de trabalho, aliando os benefícios da formação em grupo a atividades individuais de aprendizagem digital para uma maior eficácia.



Pontos fortes

- Esta formação foca-se na aplicação de competências em situações comuns em contexto de trabalho, combinando os benefícios da formação em grupo com atividades individuais.
- No final da sessão, os participantes irão elaborar um plano de ação individual para implementar estratégias que fortaleçam a sua empatia.
- Esta sessão presencial ou virtual é elegível para 3,5 PDUs na área de Power Skills, para manter a certificação PMP® ou PgMP®.



Datas e locais 2026 - Référence VC022



Últimas inscrições



Realização garantida

Lisboa ou Online

o 10 abr

o 6 nov

