

Inteligência Emocional

Objetivos Gerais

Neste curso os formandos obtém conhecimentos sobre o que é a Inteligência Emocional e como a incluir no seu quotidiano melhorando a eficiência das suas equipas.

Objetivos Específicos

No final do curso os formandos ficarão aptos a:

- ✓ Identificar e compreender o funcionamento da inteligência emocional;
- ✓ Incluir a Inteligência Emocional no desempenho das suas tarefas diretivas como fator de sucesso organizacional;
- ✓ Aumentar a eficiência das equipas melhorando os resultados e o envolvimento dos seus colaboradores.

Destinatários

Este curso destina-se a Dirigentes e Técnicos.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdos

1. O que é a Inteligência Emocional
2. As competências base da inteligência emocional - empatia, comunicação, assertividade e relacionamento interpessoal de excelência
3. O domínio de si mesmo e autoeficácia
4. Estratégias de gestão de emoções
5. O comportamento emocionalmente inteligente
6. Inteligência emocional e desempenho profissional
7. Estratégias da inteligência emocional