

### Como Desenvolver e Utilizar a sua Inteligência Emocional

#### Objetivos Gerais

Este Curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos e ferramentas que melhorem a sua autoconsciência e potenciam as suas emoções para a criação de relações profissionais e também pessoais mais produtivas através da Inteligência Emocional (IE). Entender e melhorar a ligação entre emoções e ações é crucial para sucesso empresarial e pessoal.

#### Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes saberão:

- O que é a Inteligência Emocional (IE);
- Características da pessoa emocionalmente inteligente;
- Reconhecer o impacto que a Inteligência Emocional tem no seu desenvolvimento profissional e de carreira;
- Avaliar suas próprias competências em termos de IE;
- Aumentar a autoconsciência e desenvolver uma compreensão clara dos seus pontos fortes e fracos, através da inteligência emocional;
- Melhorar a sua sensibilidade à cultura corporativa e responder apropriadamente ao ambiente de trabalho;
- Quais as principais competências emocionais;
- Fazer uma gestão eficaz das emoções;
- Satisfazer as necessidades emocionais dos outros;
- Criar um plano de ação de autodesenvolvimento baseado na IE.

#### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que querem maximizar o desempenho através do desenvolvimento de suas competências interpessoais e aumentar a Auto Compreensão e Gestão das Emoções, através da Inteligência Emocional (IE).

#### Carga Horária

12 Horas

### Conteúdos Programáticos

#### **Módulo I - Introdução à Inteligência Emocional (IE)**

- O que é a Inteligência Emocional?;
- Os benefícios da IE no desenvolvimento individual e profissional;
- Autoavaliação do grau de IE;
- A IE e no desenvolvimento produtivo das relações de trabalho.

#### **Módulo II - Identificar as Emoções**

- Identificar as emoções pessoais e os sentimentos a elas associados;
- Reconhecer expressões e comunicações verbais e não-verbais associadas a expressões emocionais específicas;
- Como aplicar as competências de escuta ativa para despertar as emoções nos outros.

#### **Módulo III - Entender as Emoções**

- Saber como o cérebro funciona na resposta a situações emocionais;
- Saber avaliar e partilhar respostas emocionais individuais a situações comuns;
- Como descrever emoções para posterior registo.

#### **Módulo IV - Potenciar as Emoções para Conseguir Melhores Resultados**

- Definir o papel da emoção na forma como pensamos e sentimos;
- Reconhecer e gerir as respostas físicas às emoções.

#### **Módulo V - Gestão das Emoções**

- Entender os custos e benefícios de uma mente aberta ou que suprime as emoções;
- Estratégias preventivas para gerir as emoções;
- Aplicar estratégias de resposta à gestão das emoções.

#### **Módulo VI - A Inteligência Emocional na Prática**

- Identificar os vários passos envolvidos no processo de IE;
- Aplicar na prática cada um desses passos/fases do processo;
- Estudo de Casos.

#### **Módulo VII - Sessão de Perguntas e Respostas.**