

Liderar e Gerir com Inteligência Emocional – Ciclo Completo

Objetivos Gerais:

Este curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos e skill's que lhes permitam liderar e gerir utilizando o conceito de Inteligência Emocional.

Objetivos Específicos:

No final deste Curso os participantes saberão:

- Dominar os conceitos Inteligência, Emoção, razão e Pensamento;
- Distinguir Emoções Proactivas e Reativas;
- Gerir com mais facilidade os processos de Mudança;
- Identificar competências do Líder eficaz;
- Partilhar e manter as relações positivas.

Destinatários:

Este Curso destina-se a todos os profissionais em funções de Chefia e enquadramento que queiram liderar as suas equipas tendo por base os princípios da Inteligência Emocional, nomeadamente, Quadros Dirigentes e Responsáveis pela Coordenação de Equipas e Grupos de Trabalho, Gestores, Profissionais de T.I.'s, Consultores, etc.

Carga Horária:

60 Horas

Conteúdos Programáticos:

1. Inteligência, emoção e razão

- Inteligência vs. Inteligências;
- Conceitos de Inteligência;
- Quociente Intelectual (QI) ou Quociente Emocional (QE);
- Emoção, Razão e Pensamento;
- As Emoções Proactivas;
- Inteligência e Sucesso Pessoal e Profissional.

2. O funcionamento cerebral e o domínio de si próprio

- Hemisférios Cerebrais: Seu funcionamento;
- Perceção e valorização dos sentimentos essenciais.

3. O processo de mudança das pessoas e das equipas

- Ansiedade e Medos;
- Gestão da Frustração e Autoafirmação;
- O Relacionamento da Confiança;
- A clarificação das decisões.

4. Gestão e inteligência emocional

- Competências e Traços do Líder eficaz;
- A partilha e a manutenção das relações positivas;
- O Desenvolvimento da interação e da entreajuda;
- O “aprender” a ouvir e a criar empatia;
- A Gestão da Comunicação e dos conflitos.

5. Exercícios e role play