

## Inteligência Emocional

### Objetivos Gerais

Neste curso os formandos obtêm 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 deste Curso os participantes saberão:

- ✓ 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.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

18 horas

### Conteúdo Programático

**Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização**

**Módulo I – O que é a Inteligência Emocional;**

**Módulo II – As competências base da inteligência emocional – empatia, comunicação, assertividade e relacionamento interpessoal de excelência;**

**Módulo III – O domínio de si mesmo e autoeficácia;**

**Módulo IV – Estratégias de gestão de emoções;**

**Módulo V – O comportamento emocionalmente inteligente;**

**Módulo VI – Inteligência emocional e desempenho profissional;**

**Módulo VII – Estratégias de inteligência emocional.**

### Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.