

## Liderança com Inteligência Emocional

### Objetivos Gerais

Este curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos e skills que lhes permitam liderar e gerir equipas utilizando a Inteligência Emocional.

### Objetivos Específicos

No final do curso os formandos ficarão aptos a:

- Dominar os conceitos Inteligência, Emoção, Razão e Pensamento;
- Compreender a utilização do cérebro e a sua influência na gestão das emoções;
- Distinguir Emoções Proactivas e Reativas;
- Gerir com mais facilidade os processos de Mudança;
- Identificar competências do Líder eficaz;
- Desenvolver diferentes competências comunicacionais, enquadradas nas dimensões da Inteligência Emocional.

### 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, Consultores, etc.

### 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

8 Horas

### Conteúdo Programático

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

#### Módulo I – Inteligência, Emoção e Razão

- Conceitos de Inteligência;
- Quociente Intelectual (QI) ou Quociente Emocional (QE);

- Emoção, Razão e Pensamento;
- As Emoções Proactivas;
- Autoconsciência emocional, autogestão emocional, auto motivação, empatia e habilidade relacional;
- Inteligência e Sucesso Pessoal e Profissional.

### **Módulo II – O Funcionamento Cerebral e o Domínio de Si Próprio**

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

### **Módulo III – 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.

### **Módulo IV – Comunicar Através da Inteligência Emocional**

- A mais-valia da inteligência emocional na habilidade de comunicar;
- Desenvolvimento de competências de escuta na relação com os outros;
- As atitudes comunicacionais como base para o exercício da liderança.

## **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.