

Motivação, Resiliência e Gestão de Emoções

Objetivos Gerais

Este curso tem como objetivo dotar os(as) participantes de conhecimentos e técnicas que lhes permitam incrementar os níveis de motivação e desenvolver a capacidade de resiliência e as competências emocionais, em contexto organizacional.

Objetivos Específicos

No final deste Curso os(as) participantes serão capazes de:

- Entender o conceito e a importância da motivação.
- Reconhecer as principais características dos indivíduos motivados.
- Compreender o que é a resiliência.
- Identificar comportamentos que lhes permitam enfrentar e superar adversidades.
- Lidar melhor com as suas emoções e com as emoções dos outros.
- Conhecer estratégias que se traduzam em comportamentos emocionalmente mais inteligentes.

Destinatários

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos e desenvolver competências nas áreas da motivação, resiliência e gestão de emoções, para aplicação prática durante o desempenho das suas funções do dia-a-dia no trabalho (individuais e/ou em equipa).

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

12 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – A Motivação

- Conceito de Motivação
- A Motivação Interna e Externa
- Principais Características dos Indivíduos Motivados

Módulo II – A Resiliência

- Conceito de Resiliência
- Técnicas e Comportamentos para Enfrentar e Superar Adversidades

Módulo III – A Gestão de Emoções

- Conceitos-chave
- Importância e Competências Base
- Técnicas e Estratégias de Gestão de Emoções

Módulo IV – Motivação, Resiliência e Gestão de Emoções

- Exemplos e Exercícios

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá ministrar 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.