

# Seminário

## Gestão Emocional no Contexto Profissional – a Distância



# Seminário Gestão Emocional no Contexto Profissional - a Distância

A complexidade dos contextos organizacionais e sociais tem evoluído de modo exponencial, implicando, para uma maior eficácia e eficiência, que as equipas aumentem e diversifiquem a sua forma de atuação. As emergências diárias e a pressão sentida no quotidiano exigem assim que os profissionais atuem de forma coordenada, assertiva e saibam gerir bem as suas emoções.

Contudo, gerir emoções não é obra do acaso, nem se aprende como alguns truques de magia. Em primeiro lugar, é necessário uma pessoa conhecer-se bem e ter a capacidade de olhar para si mesma e sem dúvida que este já é um passo fundamental, para de seguida possa aprender a perceber o que se sente e quando se sente. Deste modo, é capaz de reconhecer e gerir as suas emoções.

Deste modo, uma boa gestão das emoções e uma excelente inteligência emocional, são ferramentas fundamentais para se ter uma boa saúde física e mental, assim como, facilitam a performance e a produtividade nos contextos organizacionais.

O plano de formação apresentado é elaborado a partir das abordagens do que são emoções e de como as mesmas podem ser geridas, possibilitando a que cada formando/a se conheça melhor e consiga reconhecer melhor suas emoções.

No final deste Seminário os participantes saberão:

- Definir o conceito de emoção;
- Identificar as componentes da emoção;
- Reconhecer os diferentes tipos de emoções;
- Compreender no que consiste competência emocional;
- Conhecer estratégias para uma competente gestão emocional;
- Conhecer o conceito de Inteligência Emocional e sua aplicabilidade;
- Compreender a importância da motivação na Gestão Emocional;
- Reconhecer a importância da Gestão de Emoções no contexto Profissional.



## Destinatários

Este seminário é dirigido a todos os profissionais e participantes que pretendam adquirir ferramentas para uma melhor gestão de emoções nas organizações de forma a melhorar a performance e a produtividade.

## Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este seminário 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 seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

## Datas de Realização

**10 e 11 de Novembro de 2020**

## Duração

**07 Horas**

## Horário

**09h30 as 13h00**

## Valor

**90,00€ + IVA por Participante**



## **Oradora: Dra. Sandra Cunha**

Pedagoga com 15 anos de experiência na área da Educação e Formação, responsável desde 2012 pelos Programas de Desenvolvimento Pessoal & Profissional, Workshops e Consultoria em Educação & Formação na 10dedosvalentes – Arquitetura, Imagem e Educação.

Exercício de diferentes funções ligadas à gestão e coordenação de formação desde 2005 (e.g., Técnica Superior de Formação do IEFP, I.P. e Gestora da Formação da Ordem dos Arquitetos).

Formadora Certificada desde 2004, com vasta experiência na Área Comportamental e de Desenvolvimento Pessoal, em temáticas tais como:

- Inteligência Emocional e Criatividade;
- Gestão de Conflitos e Negociação;
- Comunicação;
- Gestão do Tempo e Gestão do Stress;
- Liderança e Gestão de Equipas;
- Gestão de Reclamações;
- Expressão Dramática.

### **Habilitações Académicas:**

- Licenciada em Ciências da Educação pela FPCEUC, em 2004;
- Mestre em Ciências da Educação, Domínio de Desenvolvimento Local e Formação de Profissionais da Formação pela FPCEUP, em 2011;
- Certificado de Competências Pedagógicas nº EDF 51978/2004 DN;
- Detentora do Certificado de Competências Pedagógicas

### **Percurso Profissional:**

- Desde 2019 - Formadora e Consultora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda.
- 2017-2018 - Gestora de Formação / Coordenadora Pedagógica, Ordem dos Arquitetos.
- Desde 2012 - Consultora / Pedagoga na 10dedosvalentes – arquitetura, imagem e educação.
- Desde 2012 - Freelance Writer
- 2009-2011 - Técnica Superior de Formação, IEFP, I.P.
- Desde 2005 - Formadora Certificada em formações da Área Comportamental, Desenvolvimento Pessoal, Cursos de Formação Pedagógica de Formadores, Formação de Professores, Ciências Da Educação, Gestão e Coordenação da Formação
- 2005-2008 - Técnica de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, IEFP, I.P.
- 2003-2004 | Técnica Superior de Educação Especial Estagiária, ANEIS.



## Temas do Seminário

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

### **Módulo I – Emoções: Uma Paleta de Cores do Sentir**

- Emoção: conceito, componentes e tipos;
- Competência emocional.

### **Módulo II – Gestão de Emoções: Em Busca de Qualidade de Vida**

- Autoconceito Emocional;
- Gestão e Controlo emocional;
- Gestão e Regulação emocional;
- Estratégias para a Regulação Emocional.

### **Módulo III – Gestão de Emoções e a Vida Profissional**

- Inteligência Emocional;
- Gerir emoções em contexto profissional.

### **Módulo IV – Período de Debate sobre a Temática**

**LIMITE MÁXIMO DE PARTICIPANTES - 12**



## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

### **High Skills – Formação e Consultoria, LDA.**

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

## Cancelamentos e não comparências

O(s) participante(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) participante (s) no dia do seminário não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### **Contactos para mais informações**

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa – Portugal

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail geral@highskills.pt

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome:			
E-mail:			
Naturalidade (Junta de Freguesia):			
Seminário:	<b>Seminário Gestão Emocional no Contexto Profissional - a Distância</b>		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Nº de Doc de Identificação		Data de Validade:	