

### Liderar e Gerir com Inteligência Emocional

#### **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:**

12 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.