



Seminário Gestão Emocional no contexto Profissional



Seminário - Gestão Emocional no contexto Profissional

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.

Este seminário tem como objetivos que os participantes fiquem aptos a:

- 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.

Data e Local:

- **23-09-2020** | Avenida da República, 1629, 4º esq., **4430-206 Vila Nova de Gaia**
- **24-09-2020** | Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 **Lisboa**

Duração: 7 horas

Horário: 9h00 às 17h00

Preço: 200,00€+IVA

Nota caso efetue a sua inscrição duas semanas antes da data do seminário tem um desconto de 10%.

Este seminário inclui: Kit de participação + Certificado de Formação

Oradora em Lisboa: Dra. Elisabete Fonseca

Formadora desde 2012 nomeadamente na Área comportamental e desenvolvimento pessoal, nas seguintes vertentes:

- Técnicas de Comunicação/Comunicação Assertiva;
- Comunicação Institucional;
- Técnicas de Atendimento/Atendimento Telefónico e Presencial;
- Gestão das Emoções, Liderança e Gestão de Equipas, Gestão de Stress e Gestão do Conflito, Gestão de Stress Profissional e Prevenção de Riscos Psicossociais, Animação e dinâmicas de grupo, Gestão de Tempo e Organização do Trabalho;
- Técnicas de Procura Ativa de Emprego;



Com experiência também na área de apoio a crianças e jovens: técnicas de animação para crianças e jovens, comunicação infantil, intervenção com crianças e jovens em risco; Área trabalho social e orientação: técnicas de animação para a terceira idade, animação sociocultural, atendimento e gestão de utentes, intervenção com crianças e jovens em risco;

Na área de Turismo e Lazer dá formações em Gestão de Eventos e Projeto de Organização de Eventos – Planeamento e Gestão;

Especializada em Igualdade de Género, Prevenção Violência Doméstica.

Ministra também Formação pedagógica inicial e contínua de formadores: módulos 1,2,3,4,5,8 e 9, avaliação da formação, animação de grupos - (formações ministradas em regime presencial e em e-learning através de várias entidades formadoras certificadas).

Formação Académica

- Mestrado em Psicocriminologia pelo ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida;
- Licenciatura em Psicologia, área Clínica pelo ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida;
- Detentora do Certificado de Competências Pedagógicas.

Experiência Profissional

- Desde 2019 - Formadora e Consultora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda.
- Desde 2016 - Psicóloga/Coordenadora - intervenção comunitária e implementação e coordenação do projeto intergeracional FaCtor COOL (crianças/jovens e seniores) – (COOL COOP – Cooperativa de Solidariedade Social);
- Desde 2015 - Cliente mistério - auditoria a diversas empresas de consultoria e avaliação de desempenho dos seus colaboradores;
- De 2008 a 2014 – Psicóloga - acompanhamento psicológico individualizado e mediação familiar; elaboração e realização de projetos (competências sociais e pessoais, formação parental e saúde juvenil);
- De 2010 a 2013 - Psicóloga - acompanhamento psicopedagógico a crianças e jovens na Terra Janota- Atividades de tempos livres;
- De 2006 e 2008 - Técnica Projeto Família - Acompanhamento e intervenção com famílias com crianças e jovens em risco no Movimento Defesa da Vida;
- De 2006 a 2008 - Aplicadora provas psicológicas com o objetivo de aferir e adaptar à população portuguesa no CEGOC.

Oradora no Porto: 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.



Organizadora e Oradora em Reuniões Científicas desde 2003.

Formação Complementar em Coaching, Mentoring e Igualdade de Género.

Formação Académica

- 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

Experiência 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 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 | Telefone: +351 217 931 365

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

Se tem mais do que uma inscrição, consulte-nos, pois, têm desconto de grupo associado!

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) formando(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) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

Contactos para mais informações

E-mail: 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:	Seminário Gestão Emocional no contexto Profissional		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Nº de Doc de Identificação		Data de Validade:	