

# CURSO

Inteligência Emocional

TAILOR  
MADE

## 1. Objetivos

No final da formação os formandos deverão adquirir e desenvolver competências no âmbito da gestão inteligente das emoções, perspetivando o seu enquadramento na realidade profissional.

- Conhecer os conceitos de Inteligência Emocional;
- Reconhecer e interpretar Emoções;
- Compreender a importância da gestão emocional como técnica para o dia-a-dia
- Identificar estratégias e técnicas de comunicação assertiva;
- Identificar as características dos diferentes estilos comportamentais de comunicação interpessoal.
- Identificar diferentes estratégias para lidar com o stress recorrendo às estratégias de inteligência emocional.

## 2. Conteúdos Programáticos

### 1. DEFINIÇÃO DO CONCEITO EMOÇÃO

- Função das emoções
- Emoções ou sentimentos
- Emoções primárias e secundárias
- Estratégias de gestão das emoções

### 2. DEFINIÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- QI e QE – Emoção Versus Razão
- As Quatro Dimensões da Inteligência Emocional

#### 2.1. Autoconhecimento

- Autoconscientização
- Autoavaliação
- Autoconfiança

#### 2.2. Autogestão

- Autocontrole
- Confiança
- Consciencialização
- Adaptabilidade
- Orientação para a realização
- Iniciativa

#### 2.3. Conscientização Social

- Empatia

- Conscientização Organizacional
- Orientação para o serviço

#### **2.4. Habilidades sociais**

- Influência
- Liderança
- Desenvolver os outros
- Comunicar
- Ser um catalisador de mudança
- Construção de laços
- Gestão de Conflitos
- Trabalho em equipa e Colaboração

### **3. ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS**

#### **4. A MAIS-VALIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA HABILIDADE DE COMUNICAR**

- Estilos de comunicação
- Estratégias para desenvolver a Assertividade
- Técnicas verbais: saber dizer “não” de forma construtiva.
- Escuta ativa

#### **5. A MAIS-VALIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA GESTÃO DE STRESS PROFISSIONAL**

### **3. Destinatários**

Todos os profissionais que pretendam elevar a sua inteligência emocional, de forma a atingir o bem-estar e influenciar positivamente quem os rodeiam.

### **4. Horário e Duração**

Possibilidade de horário **laboral e pós-laboral**.

Duração de 14 Horas

# [COMPANHIA PRÓPRIA]



## CONTACTOS

**TEL:** +351 218 967 200

[info@companhiapropria.pt](mailto:info@companhiapropria.pt)  
[www.companhiapropria.pt](http://www.companhiapropria.pt)

