



Curso Prático de:
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
(15 horas)

LISBOA
PORTO

Saber gerir e compreender as nossas emoções e saber lidar com as emoções dos outros é uma das bases do desenvolvimento pessoal, com evidentes repercussões em cadeia no nosso bem-estar e no bem-estar das pessoas que lidam connosco.

DESTINATÁRIOS

Empresários, quadros directivos, profissionais em geral e particulares

OBJECTIVOS

- ✓ Efectuar uma paragem para a tomada de consciência dos nossos hábitos e do nosso comportamento emocional.
- ✓ Saber lidar com as nossas emoções e com as emoções dos outros.
- ✓ Obter ferramentas de melhoria do nosso relacionamento interpessoal.
- ✓ Obter consciência do próprio potencial e das auto-limitações.
- ✓ Detectar oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional em situações de conflito.
- ✓ Obtenção de ferramentas de apoio ao desenvolvimento dos outros.

PROGRAMA

CAPÍTULO 1: A tomada de consciência das nossas emoções

CAPÍTULO 2: Lidar com as nossas emoções

- Honestidade com nós mesmos e auto-estima. A resistência à mudança.
- Canalização das nossas emoções.
- Pensamento positivo e responsabilidade.

CAPÍTULO 3: Auto-motivação

- Parar para pensar; parar para sentir: o nosso potencial e os nossos valores.
- Quando passamos da teoria à prática: aprendizagem na acção.

CAPÍTULO 4: Compreender e lidar com o outro

- Natureza humano: tipos de comportamentos. Teoria do Eneagrama.
- Oportunidades de desenvolvimento pessoal.

CAPÍTULO 5: Comunicação interpessoal e valores



FACILITADOR

Mário Madrigal. Licenciado em Economia e Mestrado em Política Económica pela Universidade de Valladolid, onde foi professor de Economia Regional, Urbana e do Ambiente. Master em Coaching pela Universidade Camilo José Cela (Madrid). Residente em Portugal desde 1996 onde dirigiu o Instituto Empresarial de Contabilidade e Economia entre 1997 e 2002. Actualmente é director do INEDEM Porto.

Preço: € 260 (Antigos Alunos: €210)

Informações e Inscrições

INEDEM: geral@inedem.com | TELEFONE: 213258840 | Fax: 213258841 | www.inedem.com