

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

15 Horas



*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. No mundo das organizações possuir competências a este nível é chave no desenvolvimento da **liderança** e na obtenção de eficientes níveis de **produtividade**.*

## 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

- A necessidade de evoluir e o desenvolvimento pessoal
- Tipos de emoções. Auto-consciência.

### 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

- O "efeito espelho" na comunicação.
- Detecção de oportunidades de desenvolvimento pessoal na comunicação dentro das empresas

## FACILITADOR



**Mário Madrigal.** Coach e formador. Director Geral do Inedem. Licenciado em Economia e Mestrado em Política Económica pela Universidade de Valladolid, onde foi professor. Master em Coaching pela Universidade Camilo José Cela (Madrid).

## [INFORMAÇÕES / INSCRIÇÕES](#)