



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - I

Objetivos Gerais

Identificar e desenvolver as principais características da inteligência emocional.

Objetivos Específicos

No final deste curso os participantes deverão:

- Adquirir, treinar e reforçar as competências da I.E. no desempenho das suas funções;
- Adquirir, treinar e reforçar estratégias de auto-domínio e auto-eficácia; comunicação; influência e motivação

Destinatários

Trabalhadores referidos no Levantamento de Necessidades de Formação

Programa

1. O que é a Inteligência Emocional

- Diferença entre Inteligência e Inteligência Emocional
- Conceito de Inteligências Múltiplas
- Componentes essenciais da I.E.

2. As primeiras competências base da I.E. (Eu e os outros)

- Reconhecer as próprias emoções
- Empatia e comunicação em geral
- Criar relações sociais positivas
 - o Relacionamento Positivo - atitudes: Assertividade, Passividade, Manipulação e Agressividade (definição)
 - o Técnicas de comunicação assertiva em clima de tensão
 - o Crítica, confronto e mensagem difícil (exemplo da Técnica D.E.E.C.)
 - o Comunicação Não Violenta (como expressar sentimentos)

3. Identificar emoções

- O que são as emoções?
- De onde vêm as emoções e o que significa cada uma delas?

4. Auto-domínio, auto-eficácia e auto-motivação

- Atribuição de causalidade
- Locus de controlo
- Sentido de propósito e relevância do projeto de vida
- Postura otimista e auto-motivação

Duração: 14 horas

Horário: 09:00-12:30/13:30-17:00

Níveis de Avaliação: 1 e 2

Formador: José Miguel Oliveira