



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - II

Objetivos Gerais

Cimentar as competências adquiridas (e exercidas) desde a última ação de formação em I.E. (nível I); Esclarecimento de dúvidas e lidar com dificuldades encontradas na aplicação das mesmas; Aprofundar temas e competências da inteligência emocional aplicadas à vida pessoal e ao desempenho profissional.

Objetivos Específicos

No final deste curso os participantes deverão:

- Adquirir e reforçar competências de Inteligência Emocional
- Adquirir e reforçar técnicas de Gestão Emocional e de auto-desenvolvimento pessoal

Destinatários

Trabalhadores que frequentaram o nível I.

Programa

1. Significado das emoções

- O que sinto quando...
- O que acontece em mim quando sinto...

2. Gerir as emoções de forma positiva

- Como desconstruir o diálogo interno
- Distorções cognitivas que influenciam as suas emoções
- Crenças irracionais, medos e atitudes de auto derrota mais comuns
- Dicas a ter em atenção quando analisa a sua auto-conversa D.E.E.C.)
- Comunicação Não Violenta (como expressar sentimentos)

3. Estratégias específicas para 3 emoções negativas

- Modelo ABC
- Gestão da raiva/ira/zanga
- Gestão da ansiedade/medo
- Gestão da tristeza/frustração
- “Amigos & Inimigos”
- A importância de identificar os nossos “Gremlins” e sabotadores internos

4. Utilizar todo o seu potencial enquanto pessoa

- Auto-estima e (de novo) o optimismo enquanto postura perante a vida
- A importância das perguntas e das lentes
- Técnica do “Bicho de sete cabeças”
- Técnica da “Checklist SER”
- Técnica da “Roda da Vida”

5. Dez hábitos das pessoas emocionalmente inteligentes

Duração: 14 horas

Horário: 09:00-12:30/13:30-17:00

Níveis de Avaliação: 1 e 2

Formador: José Miguel Oliveira