



EMOTIONAL FITNESS

DURAÇÃO:

7 Horas

DIRIGIDO A:

Diretores/ Responsáveis de Departamento, Quadros Superiores/ Médios, Managers, Gestores Projeto, Técnicos e todos os colaboradores em geral.

OBJETIVO GERAL:

- Saber como gerir emoções em ambiente de trabalho

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Saber como aumentar o nível de “Emotional Fitness” s em contexto profissional
- Identificar o benefícios e os fatores do “Emotional Fitness”

PROGRAMA

1. . *emotional Fitness*

- Racional e o Cérebro Emocional
- Caracterização das Emoções Básicas. A Reprogramação das Emoções
- A Ressignificação das Emoções Negativas no atual contexto

2. **Emotional Titness – Action Plan**

- Emotional Fitness
- Autoconhecimento e automotivação
- Reconhecimento das emoções do outro
- Gestão das emoções nas relações interpessoais
- Comunicação e gestão emocional

VALOR: 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor