



GESTÃO EMOCIONAL

DURAÇÃO:

7 Horas

DIRIGIDO A:

Diretores Gerais, 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 gerir as emoções em contexto profissional
- Reconhecer a importância e as formas de motivar equipas através das emoções
- Identificar o benefício do uso de novas tecnologias na gestão emocional de equipas em contexto de trabalho presencial/híbrido

PROGRAMA

1. . A Gestão das Emoções

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

2. Gestão emocional de equipas híbridas/presenciais

- Autoconhecimento e automotivação
- Gestão das emoções de equipas híbridas/presenciais
- Reconhecimento das emoções do outro
- Gestão das relações interpessoais
- Canais de comunicação e medidas para gestão emocional das equipas

VALOR: 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor