



## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

People Value

### DURAÇÃO:

7 Horas

### DIRIGIDO A:

Diretores Gerais, Diretores/ Responsáveis de Departamento, Quadros Médios/ Superiores, Managers, Gestores de Projetos, e colaboradores no geral.

### OBJETIVO GERAL:

- Melhorar a Performance da Empresa através da Inteligência Emocional

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Definir Prioridades, Objetivos e Estratégias para a Melhoria do Desempenho Pessoal
- Definir o Conceito de Inteligência Emocional e distinguir os diferentes Domínios de Aplicação
- Compreender a Importância das Emoções e o seu Impacto na Criatividade e Performance Empresarial
- Treinar Técnicas de Gestão Emocional e Promover o Conhecimento e Interpretação das Emoções dos Outros

### PROGRAMA

#### 1. O que é a Inteligência Emocional

- . Conceito
- . Razão vs Emoção: o Quociente de Inteligência (QI) e o Quociente Emocional (QE), o Cérebro Racional e o Cérebro Emocional
- . Caracterização das Emoções Básicas. A Reprogramação das Emoções
- . A Ressignificação das Emoções Negativas
- . Os diferentes tipos de Inteligência

#### 2. A Lateralidade do Pensamento

- . A Lateralidade e as suas Implicações
- . O Pensamento Lateral e o Pensamento Vertical

#### 3. As Competências Transversais

- . O Autoconhecimento. A Automotivação. A Gestão das Emoções. Reconhecimento de Emoções no Outro. A Gestão de Relações Interpessoais



#### **4. O Inter Relacionamento**

- . A Dinâmica do Inter Relacionamento e o Desenvolvimento de Relações Pessoais
- . As Competências e Elementos Facilitadores da Comunicação: a Escuta Ativa, a reformulação, a Paráfrase, a Empatia e o Feedback

#### **5. Estratégias para Potenciar o Bom Desempenho Individual**

**VALOR:** 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor