

## Oficina Formativa INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

ABRIL 2018

FORMADORA	<p>Maria João Martins</p> <p>Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia de Lisboa em 1991. Possui o Ciclo Básico e Avançado de Formação de Coaching, curso certificado pelo International Coach Federation (ICF) e dois cursos de Formação Pedagógica de Formadores. É Consultora e Formadora, desde 1992, das áreas comportamentais (liderança, coaching de equipas, técnicas de venda e negociação, gestão de carreiras, avaliação de Desempenho relacionamento Interpessoal, inteligência emocional, comunicação, técnicas de apresentação e atendimento) e pedagógica (formação de formadores).</p>
LOCAL	Local a definir
CALENDARIZAÇÃO	23,24 e 26 de abril (21 horas)
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
OBJETIVOS GERAIS	Reconhecer a importância das competências da inteligência emocional na gestão da vida profissional e pessoal e aplicar técnicas no âmbito do desenvolvimento pessoal, profissional e social, de forma a estabelecer relações interpessoais eficazes.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caracterizar as competências valorizadas no mercado de trabalho atual</li><li>• Diferenciar a inteligência emocional da inteligência intelectual</li><li>• Descrever os mecanismos cerebrais ao nível das emoções</li><li>• Identificar as competências intrapessoais da inteligência emocional</li><li>• Desenvolver competências de autoconhecimento e autorregulação</li><li>• Utilizar ferramentas de autoconhecimento que facilite tomadas de decisão conscientes</li><li>• Aplicar técnicas de autorregulação emocional</li><li>• Identificar técnicas facilitadoras de adaptação às mudanças</li><li>• Aplicar técnicas de auto-motivação</li><li>• Utilizar técnicas para desenvolver a capacidade empática</li><li>• Utilizar as forças emocionais e as relações de poder no grupo</li></ul>
CONTEÚDOS	<p>I. O perfil profissional do trabalhador no novo mercado de trabalho</p> <p>II. Conceito de Inteligência Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Definição de Emoções</li><li>b) Mecanismos cerebrais das emoções</li><li>c) QI versus QE - Diferenciar a IE da inteligência intelectual</li><li>d) Efeito das emoções</li><li>e) Plasticidade neural</li><li>f) Competências Intrapessoais da Inteligência Emocional</li><li>g) Consciência Social</li><li>h) Competências Sociais</li></ul>
METODOLOGIAS	Métodos afirmativos, interrogativos e, essencialmente ativos