

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

### Uma ferramenta de empregabilidade

Maio/ junho 2023

A Inteligência Emocional é uma ferramenta importante na nossa empregabilidade. Saber gerir as emoções, potenciando as relações interpessoais em diversos contextos e adaptando-nos de forma saudável tornou-se fulcral nos dias de hoje.

FORMADOR	Marta Sofia de Barros P. Ferraz Mestre em Psicologia - Especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde e Especialidade Avançada em Psicologia Comunitária e Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações Consultora em Saúde Mental, Desenvolvimento Pessoal e Bem-estar
LOCAL	Cidade das Profissões de Cascais
CALENDARIZAÇÃO	22, 26, 29 de maio e 02 de junho 2023
DESTINATÁRIOS	Público com interesse no tema
CARGA HORÁRIA	12 horas
OBJETIVOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver competências para a adaptação a diferentes situações;</li><li>• Diminuir as repercussões negativas de momentos de stress;</li><li>• Melhorar a gestão das emoções, no sentido de melhorar as relações pessoais e profissionais.</li></ul>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distinguir os conceitos de emoção, inteligência emocional e educação emocional;</li><li>• Fomentar a autoconsciência das emoções, pensamentos e comportamentos.</li><li>• Melhorar a identificação das emoções nos outros;</li><li>• Introduzir praticas que permitem gerir estados emocionais negativos e gerar estados emocionais positivos;</li><li>• Identificar competências potencializadoras de bem-estar;</li><li>• Promover a empatia, relações de cooperação e entreajuda.</li></ul>

CONTEÚDOS	<p>Apresentação</p> <p>Descomplicar a Inteligência Emocional (IE)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conceitos de emoção e sentimento</li><li>• Tipologia das emoções</li><li>• A ciência por detrás da IE</li></ul> <p>Inteligência Emocional e Educação Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Modelos de IE</li><li>• Múltiplas inteligências que podem contribuir para o sucesso</li><li>• Competências emocionais e educação emocional</li></ul> <p>Ligações com a Empregabilidade e o Desenvolvimento Pessoal e Bem-Estar</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Componentes da Inteligência emocional - desenvolver, melhorar, aumentar</li><li>• Autoconhecimento e bem-estar emocional</li><li>• A inteligência emocional na prática profissional</li></ul> <p>Conclusão e Avaliação</p>
METODOLOGIAS	<p>Recurso aos métodos expositivo, interrogativo e, principalmente, ao ativo com a aplicação prática exercícios individuais e de grupo (por ex., jogos pedagógicos, role-play, partilha e experiência vivida) para promover a reflexão individual e em grupo no sentido de melhorar o autoconhecimento emocional, prevenir estados emocionais negativos, e incrementar as competências base da inteligência emocional a nível pessoal e profissional.</p>