

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Autorregulação : Gerir emoções

16, 20 e 24 de Novembro 2023

A AUTOCONSCIÊNCIA É A PEDRA BASILAR DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.
A CAPACIDADE DE MONITORIZAR AS EMOÇÕES E OS PENSAMENTOS É FUNDAMENTAL PARA NOS COMPREENDEREMOS MELHOR, LIDAR PROATIVAMENTE COM AS EMOÇÕES, PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS, QUER NO MEIO PESSOAL QUER NO PROFISSIONAL.

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	16, 20 e 24 novembro 2023
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
CARGA HORÁRIA	9 horas
OBJETIVOS GERAIS	Melhorar a capacidade de regular efetivamente o stresse; treinar diferentes formas de lidar com as emoções; desenvolver competências para expressar adequadamente diferentes reações emocionais.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Identificar o que é a inteligência emocional e os seus componentes; Entender, antecipar e lidar melhor com os gatilhos de stress pessoais e os relacionados ao trabalho; treinar formas de manter a calma, perante si próprio e terceiros; Aumentar a capacidade para lidar com a frustração e a raiva; Praticar como demonstrar consideração, autodisciplina e controle emocional ao responder a situações stressantes.
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Autorregulação Emocional Conceito Fases Componentes Treino de autorregulação: exercícios, estratégias e atividades Conclusão e Avaliação

CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

METODOLOGIAS	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.
--------------	--