

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Autoconsciência : Identificar emoções

Outubro 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	20, 23, 27 de outubro 2023 – 15h/18h
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	9 horas
OBJETIVOS GERAIS	Aumentar a consciência sobre o que impulsiona o comportamento; Incrementar a sensibilidade às emoções e instintos; Desenvolver competências para explorar pensamentos, crenças e preconceitos que dificultam a adaptação a diferentes situações; Melhorar a gestão das emoções e as relações pessoais e profissionais.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Identificar o que é a inteligência emocional e os seus componentes; Distinguir os conceitos de autoconsciência e autoconhecimento; Fomentar a consciência de si, o pensamento reflexivo e autoreflexivo; Introduzir práticas que permitam uma melhor gestão emocional e aumento do bem-estar; Promover competências para a ação consciente, a empatia e relacionamentos cooperativos e de entreaajuda.
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Autoconsciência Emocional Sentir Pensar Agir Eu e os Outros 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.
--------------	--