

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Empatia e Relações Interpessoais

Março 2024

A EMPATIA PARA COM AS OUTRAS PESSOAS FAZ TOTAL DIFERENÇA NA COMPREENSÃO E VIVÊNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS SÃO AFETADAS PELA FORMA COMO AS PESSOAS EXPRESSAM SEUS SENTIMENTOS E PROCESSAM OS SENTIMENTOS DOS OUTROS NUMA RELAÇÃO RECÍPROCA DE IMPACTO.

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	1, 4, 8 e 11 de março 2024 das 15h as 18h
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	12 horas
OBJETIVOS GERAIS	Entender o que é a empatia e como esta influencia os relacionamentos interpessoais; desenvolver competências para aumentar a empatia; Promover competências comunicacionais e sociais que melhorem os relacionamentos interpessoais.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Identificar o que é a inteligência emocional e os seus componentes; desenvolver e adotar estratégias para melhorar a empatia; promover comportamentos e atitudes que melhorem as formas de comunicação e interação entre as pessoas; treinar estratégias para a resolução de problemas; Reconhecer a relevância dos <i>soft skills</i>
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Empatia Definição & Tipos Benefícios & Barreiras Como treinar a empatia: estratégias e atividades Competências Interpessoais Conceito & pertinência Comunicação – processos, estilos e escuta ativa Resolução de problemas – estratégias e técnicas Outros <i>soft skills</i> relevantes

CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

	Conclusão e Avaliação
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.