

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL INTRAPESSOAL E CONSCIÊNCIA SOCIAL

### CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

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.

FORMADORA	<b>Maria João Martins</b> (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. 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 pedagógica de formadores))
LOCAL	Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal (CIAPS) – S. Pedro do Estoril
CALENDARIZAÇÃO	<b>2, 4 e 6 de março, das 9.00 às 17.00</b> (Total de horas de formação: 21 horas)
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CONTEÚDOS	<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> I. O perfil profissional do trabalhador no novo mercado de trabalho II. Conceito de Inteligência Emocional <ol 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 inteligência emocional da inteligência intelectual;</li><li>d) Efeito das emoções</li><li>e) Plasticidade neural</li><li>f) Competências Intrapessoais da Inteligência Emocional</li></ol> Consciência Social
METODOLOGIAS	Métodos afirmativos, interrogativos e, essencialmente, ativos.